هل أنت أذكى مما تعتقد؟

المؤلف الأكثر رواجاً والذي حققت مؤلفاته أعلى المبيعات

توني بوزان



عشر طرق لتحقيق أقصى استفادة

من قدراتك الطبيعية





هل أنت أذكى مما تعتقد؟

المؤلف الأكثر رواجاً والذي حقّقت مؤلفاته أعلى المبيعات

تــوني بــوزان

العقل أولاً

عشر طرق لتحقيق أقصى استفادة من قدراتك الطبيعية





المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)

ص. ب ٣١٩٦	تليفون	+٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠
الرياض ١١٤٧١	فاكس	+٩٦٦ ١ ٤٦٥٦٣٦٣
المعارض: الرياض (المملكة العربية السعودية)		
شارع العليا	تليفون	+٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠
شارع الأحساء	تليفون	+٩٦٦ ١ ٤٧٧٣١٤٠
شارع الامير عبدالله	تليفون	+٩٦٦ ١ ٢٦٤٥٨٠٢
شارع عقبة بن نافع	تليفون	+٩٦٦ ١ ٢٧٨٨٤١١
الدائري الشمالي (مخرج ٥/٦)	تليفون	+٩٦٦ ١ ٢٧٥٤٧١٠
القصيم (المملكة العربية السعودية)		
شارع عثمان بن عفان	تليفون	+٩٦٦ ٦ ٣٨١٠٠٢٦
الخبر (المملكة العربية السعودية)		
شارع الكورنيش	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٨٩٤٣٣١١
مجمع الراشد	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٨٩٨٢٤٩١
الدمام (المملكة العربية السعودية)		
الشارع الأول	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٨٠٩٠٤٤١
الاحساء (المملكة العربية السعودية)		
المبرز طريق الظهران	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٥٣١١٥٠١
جدة (المملكة العربية السعودية)		
شارع صاري	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٦٨٢٧٦٦٦
شارع فلسطين	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٦٧٣٢٧٢٧
شارع التحلية	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٦٧١١١٦٧
شارع الأمير سلطان	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٢٣٨٢٠٥٥
مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)		
أسواق الحجاز	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٥٦٠٦١١٦
الدوحة (دولة قطر)		
طريق سلوى – تقاطع رمادا	تليفون	+٩٧٤ ٤٤٤٠٢١٢
أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)		
مركز الميناء	تليفون	+٩٧١ ٢ ٦٧٣٣٩٩٩
الكويت (دولة الكويت)		
الحولي – شارع تونس	تليفون	+٩٦٥ ٢٦١٠١١١

موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلاتنا على :

jbpublications@jarirbookstore.com

الطبعة الأولى ٢٠٠٥

HEAD FIRST

10 Ways to Tap into Your Natural Genius

Tony Buzan





زين العابدين
مجلة الإبتسامة

المحتويات

الجزء الثالث ـ أنواع الذكاء التقليدى ١٩١

مقدمة

أنت وهذا الكتاب

" العقل أولاً " : يعتبر كتاباً ثورياً جديداً يرتكز على أحدث بحث تم إجراؤه على المخ والجسد ، وهذا البحث قد كشف حقيقة أن لديك أكثر من حاصل ذكاء واحد " IQ " " Intelligence Quotient " الذى نعرفه جميعاً ، وأنك تمتلك عشرة أنواع للذكاء !

إن ارتفاع حاصل الذكاء التقليدى الذى يرتكز على قياس المهارات العددية واللفظية لا يوازى تلقائياً النجاح المهنى أو الشخصى . فقد تواجد حديثاً اعتراف كبير بأهمية المهارات الأخرى في حياتنا القدرة على التواصل مع الآخرين والمثابرة والقدرة على التخطيط والموازنة لحياتنا وما إلى ذلك . وفى كتاب " العقل أولاً " سوف أقودك إلى استكشاف هذه الأنواع الأخرى

للذكاء . وسأوضح لك كيف تستطيع أن تنمى وتوسع كل نوع من أنواع الـذكاء الخاصة بك : فهذا سيجعلك ترتقى بقدراتك !

نبذة مختصرة عن تاريخ الذكاء

إن تاريخ تطور معرفتنا بالـذكاء يعد شيئاً مدهشاً ، فعلى الرغم من أن المفكرين الرواد يبحثون منذ زمن طويل عن دلائل الأشياء التى تجعلنا نفكر جيداً أو التى تجعلنا ماهرين ، إلا أن إدراك حاصل الـذكاء قد ظهر منذ ما يقل عن مائة سنة ـ فأول تجارب في اختبارات الذكاء بوسائل علمية قد بدأت فقط في بداية القرن العشرين .

وبالنظر إلى التجارب الأولى نجد أنها كانت غريبة قليلاً : مثل قياس انعكاس انتفاضة الركبة لقياس نسبة الذكاء ، حيث إنه كلما كانت استجابتك أسرع كان ذلك يعنى ارتفاع معدل ذكائك ، وأيضاً قياس النتوءات التى توجد على فروة الرأس لمعرفة ما إذا كانت هذه النتوءات تشير إلى الـذكاء أم لا وأخيراً فقد توصل عالم النفس الفرنسي " ألفريد بينيه " إلى أول طريقة علمية لقياس الذكاء . وقد اشتملت هذه الطريقة على وضع اختبارات عددية ولفظية قياسية مع درجات يتم قياسها بمتوسط ١٠٠ (اختبارات " بينيه " تم شرحها بمزيد من التفصيل في صـ ١٩٠) .

وقد كانت اختبارات بينيه للذكاء مقبولة بدون أى نقاش لما يزيد على ستين عاماً ؛ ولكن قبيل السبعينيات من القرن الماضى بدأت أفكارنا عن الـذكاء فى التغير . فكل من البروفيسور " هاورد جاردنر " والبروفيسور " روبرت أورنستين " وأنا من ضمنهم بالإضافة إلى آخرين قد أدركنا أنه يوجد عدد من أنواع الذكاء المختلفة ، وكل نوع يعمل في انسجام مع الأنواع الأخرى عندما يتم تنميتهم وصقلهم .

فالـذكى حقاً ليس هو الشخص الذى يستطيع بكل بساطة أن ينطق الكلمات والأعداد بطلاقة ! إنما هو الشخص الذى يستطيع أن يتعامل " بذكاء " مع الفرص والدوافع والمشكلات التى قد تخلقها البيئة المحيطة

به . فالذكاء الحقيقى يعنى انشغال المخ بشتى نـواحى الحيـاة ـ فأنـت تلعـب الرياضة بعقلك ، وتتواصل مع الآخرين بعقلك ، وكذلك تحب بعقلـك . ففـى الواقع كل الحياة تسير بما يمليه العقل أولاً !

أنواع الذكاء الخاصة بك

أنواع الذكاء العشرة الخاصة بك تنقسم إلى ثـلاث شـرائح أساسـية : أنـواع الذكاء الانفعالى والإبداعى ، أنواع الذكاء الجسدى ، وأنواع الذكاء التقليديـة . وبالتالى ينقسم هذا الكتاب إلى ثلاثة أجزاء :

الجزء الأول ـ أنواع الذكاء الانفعالى والإبداعى

١. **اجعل نفسك مبدعاً ـ الذكاء الإبداعى** . لقد كان الاعتقاد السـائد هـو أن الإبداع يعد هبة ثمينة لا يملكها إلا القليل ، أما الآن فنحن نـعرف أن تلك الـهبة الثمينة يملكها الجميع . فإطلاق العنان لقدرات ذكائك الإبداعى هى بكل بسـاطة مسألة فهم الطريقة التى تستطيع أن تفعل بها هذا .
٢. **أنت ونفسك ـ الذكاء الشخصى ـ ذكاء " رضائك عن نفسك "** . من الممكن أن تصل إلى مستويات عالية فى أنواع معينـة من الذكاء ، ولكـن سـتظل غـير سعيد أو راض عن نفسك . وباستكشاف طبيعة الذكاء الشخصى فإن كتاب " العقل أولاً " سيوضح لك كيف سيصبح عقلك هو أفضل صديق لنفسه .
٣. **أنت ومن حولك ـ الذكاء الاجتماعى ـ ذكاء التواصل** . يتعامـل هـذا الفصل مع ما يعتبره العديد من الخبراء أهم نوع من أنواع الذكاء ، كما أنه يواجه أحد أعظم مخاوف هذا العالم .
٤. **الذكاء الروحى** . هنا نستكشف معنى الـذكاء الروحـى ، ونضع فى الاعتبـار الاتجاه العالمى المتنامى للنمو الروحى .

الجزء الثاني ـ أنواع الذكاء الجسدي

٥. **كلام الجسد ـ الذكاء البدني** . على ضوء البحث الحديث المعنى بارتباط العقل والجسم نجد أن مقولة " القوة العضلية وليس المخ " قد تحولت إلى " الجسم السليم في العقل السليم " . وفي كتاب " العقل أولاً " جسمك يرتبط بالعقل !

٦. **فهم حواسك ـ الذكاء الحسي** . لقد كان يُعتقد سابقاً أن الحواس الخمس ثابتة ، وأنها مستقبلات غير متغيرة لتلقى المعلومات من العالم المحيط بك . لكن أوضح لنا الآن العلم المستند على الوسائل الحديثة أن كل حاسة من الحواس تعتبر في ذاتها نظاماً معقداً ونشاطاً قابلاً للتكيف . فكل حاسة من الممكن تطويرها لما يخدمك .

٧. **الذكاء الجنسي** . فأهم قدراتك الجنسية لا تكمن فقط في أعضائك التناسلية ، وإنما هي بين أذنيك (عقلك) . ولكي تنمي وتطور هذا الذكاء تحتاج لاستخدام عقلك أولاً !

الجزء الثالث ـ أنواع الذكاء التقليدية

٨. **ثق بنفسك ـ الذكاء العددي** . يشتمل هذا الذكاء على معرفتك بأبجدية الأعداد . فبمجرد أن تعرف الطريقة ، فستجد من السهل جداً أن تتعلم هذه الأبجدية .

٩. **اهتم بالثغرات ـ الذكاء المكاني** . إن العديد من أعظم العباقرة والرياضيين كانوا بارعين في هذا النوع من الذكاء . فهذا الذكاء يمهد طريق العظمة إلى باقي أنواع الذكاء . اكتشف الطريقة التي يمكنك بها تطوير هذا النوع الخاص من الذكاء .

١٠. **قوة الكلمات ـ الذكاء الكلامي** . يشكل هذا النوع من الذكاء قطاعاً عريضاً من اختبارات حاصل الذكاء القياسية ، وهو يتكون من حصيلتك اللغوية وقدرتك على رؤية العلاقة بين الكلمات ومفاهيمها . كما أنه يعتبر حيوياً بالنسبة لمستويات النجاح العامة في الحياة ومن الممكن تحسينه بسهولة .

النجم الرائد في الذكاء - " ليوناردو دافينشى "

إن الفنان " ليوناردو دافينشي " دائماً ما يتم الإشارة إليه على أنه أفضل مثال للعبقرية ؛ أو بعبارة أخرى ، يتم وصفه على أنه مثال الشخص الذى استطاع توظيف جميع أنواع ذكائه . فقد كانت عبقرية " ليوناردو دافينشي " عظيمة جداً لدرجة أن بعض الناس اعتبروه أعظم عبقرى على مر الزمان في العديد من أنواع الذكاء الفردى أيضاً . لقد قام بتعليم نفسه بنفسه . ولقد ضرب لنا مثالاً رائعاً على ما يستطيع الفرد إنجازه بالعزم على توسيع وتطوير شتى أنواع الذكاء لديه .

وعلى عكس كثير من الافتراضات ، لم يكن " ليوناردو دافينشي " سليل عائلة ثرية أو غنية ، فقد كان تعليمه الرسمي بسيطاً جداً . فعندما كان طفلاً عمل صبياً لدى رسام ونحات وقد تعلم في ورشته فن الرسم والتصوير الزيتى .

وقد قال " ليوناردو " نفسه إنه أصبح عبقرياً بسبب استخدام عقله ليتعلم كيف يعمل هو وباقي حواسه . في الوقت الذى تقرأ فيه هذا الكتاب ضع في عقلك دائماً " ليوناردو " ، وتذكر أن هذا الشخص الذى نعتبره العبقرى العظيم قد أصبح كذلك لأنه تمرن على هذا . لقد كان " ليوناردو " فخوراً جداً بحقيقة أنه علم نفسه بنفسه ، وقد اعتاد على وصف نفسه بأنه " تلميذ التجربة "

فهيا لنأخذ نظرة على أنواع الذكاء المتعدد ونرى كيف أبدع " ليوناردو " في كل منها .

كان " ليوناردو " مبدعاً بشكل مذهل ، فقد ابتدع أعمالاً فنية خالدة ، وكان كذلك في النحت ، وابتكر أفكاراً جديدة أخرى لا حصر لها . وبالإضافة إلى مهاراته الفنية ، فقد كان " ليوناردو " موسيقياً لا نظير له . فلو أعطيته آلة موسيقية وترية حتى وإن لم يكن قد رآها من قبل ، فكان بإمكانه العمل عليها بسرعة فائقة جدا ويعزف عليها مقطوعات موسيقية معروفة أو يبتكر عليها مقطوعات جديدة . وقد كان " ليوناردو " معروفاً بثقته العميقة في نفسه

والتى كانت من أبرز صفاته . فقد أحب ليوناردو صحبة نفسه واعتنى بنفسه كما كان سيعتنى به أفضل صديق أو شخص يحبه . وكان " ليوناردو " أيضاً ماهراً جداً في الذكاء الاجتماعى ، فقد كان الأكثر شعبية ومرحاً في كل الحفلات والاجتماعات العامة في " فلورنسا " فقد كان يتقن المرح واللعب . فكان بإمكانه أن يفتن الجمهور بقص القصص عليهم ، وكان يستخدم قدراته الموسيقية في إمتاع ضيوفه ؛ وكان يؤلف ويعزف بعض الأغانى ارتجالاً مما كان يجعل ضيوفه يقفون مندهشين .

وقد كان معروفاً عن " دافينشى " حبه وعشقه للطبيعة وللعالم الحيوى الطبيعى ، فقد اعتبر الطبيعة على أنها تجسيد لإبداع الخالق . وكان شديد الرفق بالحيوان ؛ كما يحكى عنه أنه اعتاد الذهاب إلى السوق لشراء قفص من الطيور (التى كانت تباع إما للأكل أو لأغانيها) وكان يطلق سراح كل الطيور أمامه ليشاهد أنماط طيرانها وهى تحلق بنشوة فى الفضاء بعد تحريرها من أقفاصها .

إن الافتراض الذى كان يقول إن الفرد لا يمكن أن يكون ذكياً وقوياً فى آن واحد تم دحضه من قبل ليوناردو ؛ فقد كان معروفاً بقدرته وطاقته الفائقة . كما شاعت سمعته على أنه أقوى رجل في " فلورنسا " . كما كان جذاباً جداً ، ولقد روى المؤرخ " فازارى " أن طريقة " ليوناردو " في المشى كانت رائعة . فقد كانت حركته مهيبة وجميلة وكان مظهره جميلاً جداً ؛ فقد اعتاد الناس أن يصطفوا في شوارع " فلورنسا " ليشاهدوه وهو في طريقه إلى ورشته ، فقد كان معشوق الجماهير .

وقد نمّى " ليوناردو " ذكاءه الحسى (والذى يعتبر مهماً جداً لأى فنان) ، كما أنه اعتاد على حث من حوله لينموا حواسهم أيضاً . ولقد نمى من قدراته البصرية لدرجة أن ملاحظاته قد وصلت فى بعض الأوقات إلى درجة إعجازية . فقد روى أنه أول شخص يرى بالعين المجردة أجرام كوكب المشترى ، وقد دوّن في بعض مخطوطاته عن تحليق الطيور تفاصيل ظلت مشكوكة فى صحتها حتى عصر اختراع التصوير بعد ذلك بثلاثمائة وخمسين عاماً والتى أثبتت أنه كان على حق !

أما الأعداد فكانت جزءاً طبيعياً لتوافق الكون بالنسبة لـ " ليونـاردو " فقـد استخدم الأرقام كوسيلة للتفكير البديهى للقياس والحسـاب في شـتى مجـالات أنشطته سواء فى الفن أو التصميم أو الهندسة والاختراع . وقد تدفق مـن عقـل " ليوناردو " المبـدع تصـميمات لجسـور وسـدود وقنـوات الأنهـار واختراعـات للغواصات وللطائرات ومئات من الأفكار الهندسية العبقرية والتى لم يفكر فيها أحد من قبله .

ولأنه قد درس الكثير جداً مـن مجـالات الأنشـطة ، فقـد كانـت حصـيلته اللغوية توازى أضعاف أى شخص عادى ، وبسبب خياله العظـيم كـان قـادراً علـى دمـج الاثـنين معـاً " الأرقـام والكلمـات " لكـى ينـتج أجمـل التـأملات والأوصاف ، فمعظم مذكراته الأدبية عبارة عن صور ابتدعت بالكلمـات ولـيس بالتصوير الزيتى .

اعتبر أن " ليوناردو " هو قدوتك وأنت تقـرأ كتـاب " العقـل أولاً " وتـذكر دائماً أنه كان طفلاً مثله مثل غيره ، وكـان لـه مـن الحـظ والقـدرة مـا يجعلـه يتوافق مع أنواع الذكاء الخاصة به ، أى أنه كان يستخدم عقله أولاً

الفصول

لقـد صـمم كتـاب " العقـل أولاً " ليكـون محفـزاً وفعـالاً وغنيـاً بالمعلومـات وممتعاً أيضاً .

يحتوى كل فصل على :

١. **تعريف** شامل للذكاء مع صورة واضحة لكل نوع من أنواع الذكاء التى تمتلكها .
٢. تقرير دقيق **للفوائد** التى قد تحصل عليها بتطبيق ما قد عرفته في هذا الفصل .
٣. مثال حقيقى من واقع الحياة **لنجم الذكاء** الذى يعتبر قدوة مثالية لنوع الذكاء الذى يتناوله هذا الفصل .

٤. **حقائق مدهشة** . في كل فصل يوجد كمية من المعلومات التى ستثبت لـك أنـك أذكى مما تعتقد !

٥. **دراسة الحالة** . بالإضافة إلى مثال النجم الأساسى لنـوع الـذكاء ، ستكتشف بعض الأمثلة الموجزة لأفراد آخرين يمثلون نوع الذكاء الوارد بهذا الفصل . وهذه الأمثلة سوف تساعدك على اختيار مثلك الأعلى فى تنمية قدرات عقلك .

٦. **تدريبات للعقل** . في نهاية كل فصل ، عندما تكون مهيأ عقلياً ، فإنـك مـدعو لتدريب عقلك . وهنا سيتم إعطاؤك بعض التمارين التى صممت خصيصاً لتزيد من ذكائك .

٧. **استبيان أو اختبار تطوير الذات** . قـرب نهايـة كـل فصـل سـوف تجـد اختباراً لتطوير الذات . وقد تم تصميمها لإمتاعك وتسليتك ، بالإضـافة إلى أنهـا تـزودك بـبعض الإرشـادات التـى تتعلـق بإجابـة الشـخص العبقـرى الفـذ الـذى سيجيب عليها ، والذى يعتبر مثالاً لمثل هذا النوع من الذكاء . فلو حصـلت علـى خمسين بالمائة من أول محاولة فهذا يعنى أنك تبلى بلاء حسناً . ولكـى تطـور أو تنمى كل نوع من أنواع الذكاء ، عليك بمحاولـة تكـرار هـذه الاختبـارات ولاحـظ ارتفاع نقاطك !

وبالإضافة إلى ذلك فإن كتاب " العقل أولاً " يحتوى على :

* **خرائط العقل** : تعتبر خرائط العقـل أدوات تعليميـة مكانيـة ملونـة قضـيت حياتى في تطويرها . فهى خرائط طريق ذكية للـذاكرة ، تسمح بتنظيم الحقـائق والأفكار بطريقة مثل الطريقة الطبيعية التي يعمل بها المخ عنـد البدايـة . وهـذا يعنى أن تذكر المعلومات واسـتدعاءها لاحقـاً يعتـبر أسـهل وأكثـر مصـداقية مـن أساليب تدوين الملاحظات التقليدية .

وفي كل فصل سيتم إعطاؤك بعض الأفكار لكى تصنع خريطـة للعقـل . وفضـلاً عـن أنها تساعدك على صنع خريطتك الخاصة ، هنـاك أيضـاً قسم كامـل مـن الأمثلـة

التوضيحية موجود على صفحات ملونة (يوجد تفاصيل كاملة حول كيفية رسم خرائط العقل في الفصل رقم ١) .

* **رسم بيانى لتسجيل التقدم في أنواع الذكاء المتعددة** : في نهاية كتاب " العقل أولاً " ستجد رسماً بيانياً لتسجيل تفوقك في أنواع الذكاء المتعددة . فعندما تنتهى من الاختبار الموجود في كل فصل ضع نقاطك في الشريحة المناسبة . وقبل إتمام هذا الكتاب سيكون لديك " إطار كامل للذكاء " والذى سيعطيك صورة في الحال لنقاط القوة لديك ، والمناطق التى تحتاج لأن تتحسن ، ومناطق التوازن داخل عقلك ذى الذكاء المتعدد الأنواع . وتستطيع أن تكرر هذه الاختبارات باستمرار لكى تتحقق من تقدمك ، وكذلك لترى إذا ما كنت تطورت أكثر خلال هذه الشهور .

وما ينبغي أن تعمل عليه من خلال هذا الكتاب هو التوازن . فمن الجيد ان تركز بصفة أساسية على أنواع الذكاء التى تنظر إليها على أنها الأضعف ، ولكن لا تنس الأنواع الأقوى ولا تهملها - والعكس بالعكس ! فعندما تعمل عن قصد على تنمية أحد الأنواع فإنك بطريقة غير شعورية سوف تحسن بقية الأنواع الأخرى أيضاً ، ولكن من الأفضل أن تعمل بتأن ونشاط على كل نوع من أنواع الذكاء كل على حدة .

أثناء قراءتك لهذا الكتاب فكر في كل نوع من أنواع الذكاء على أنه أحد الأصابع فى يدين ماهرتين في عزف البيانو . إنه من الممكن بالطبع أن تعزف موسيقى حياتك بإصبع واحد أو باثنين : على سبيل المثال استخدم ذكاءك اللفظي والعددى فقط ، أو فقط ذكاءك البدني والحسى . وعلى كل حال فإن موسيقى حياتك ستعزف بشكل أفضل لو استخدمت جميع أصابع ذكائك المتعدد لكى تعزف مقطوعة سحرية على مفاتيح الوجود .

في الجزء الأول ، اكتشف كيف تستطيع أن تنمى القوة الهائلة لذكائك الإبداعى من خلال الأساليب المدهشة لخرائط العقل . وعلاوة على ذلك فسوف تكتشف أن الذكاء الانفعالى ليس نوعاً واحداً فى ذاته وإنما ثلاثة ـ شخصى واجتماعى وروحى ، وكل تلك الأنواع عبارة عن أنواع ذكاء منفصلة ومنفردة ، كما أنها فى غاية الأهمية . وقبل انتهائك من الجزء الأول من هذا الكتاب ستكون قدراتك الإبداعية قد نمت بشكل كبير عن طريق استخدام خرائط العقل ، وستكون قادراً على التواصل مع نفسك ومع الآخرين والعالم من حولك بفهم وإدراك أكبر وأعمق من ذى قبل .

الجزء الأول

الذكاء الانفعالى والإبداعى




كن مبدعاً
ذكاؤك الإبداعى

ذكاؤك الإبداعي ـ تعريف

ذكاؤك الإبداعي هو قدرتك على التفكير بطرق جديدة ـ أن تكون مبدعاً ، وعندما تتطلب الضرورة ، تكون مختلفاً عن الآخرين . فذكاؤك الإبداعي يتضمن :

- **الطلاقة** ـ السرعة والسهولة التي تستطيع بها أن تسرد أفكاراً جديدة وإبداعية .
- **المرونة** ـ قدرتك على رؤية الأشياء من زوايا مختلفة ، وقدرتك على التفكير في الأشياء من وجهة النظر المعارضة ، وكذلك القدرة على أخذ المفاهيم القديمة

وإعادة تنظيمها بطرق جديدة ، والقدرة على عكس الأفكار الموجودة . وهى كذلك تتضمن المرونة والقدرة على استخدام جميع حواسك في خلق أفكار جديدة .

- **الأصالة** ـ وهذه هي قلب كل التفكير الإبداعى ، وتمثل قدرتك على إنتاج الأفكار التي تعتبر فريدة وغير عادية و " غريبة " (مثلاً خارجة عن المألوف) . ورغم أن كثيراً من الناس يعتقدون أن مثل هذا الشخص " مفلت الزمام " ولكن العكس هو الصحيح ؛ فغالباً ما تنتج الأصالة من الطاقة الذهنية الموجهة ، وهى تشير غالباً إلى القدرة على التركيز العالى .
- **التوسع في الأفكار** ـ المفكر الإبداعى قادر على بناء وتنمية وتزيين وزخرفة الأفكار بشكل عام ، ويقوم بتمديد الأفكار ويسهب فيها .

غالباً ما يتصف المبدعون بالإصرار والمثابرة ، وهم فى أغلب الأحيان يكونون على خلاف مع السلطة ويمتلكون مستويات عالية من الحيوية والطاقة عندما ينشغلون بمهام إبداعية ، فهم لديهم ميول للحياة وغالباً ما يُعتبرون " شخصيات نابضة بالحياة " . وأيضاً لديهم اهتمامات بجميع أنواع الموسيقى والكتابة والأدب ، وغالباً بالرياضة والأنشطة البدنية .

ما الذى يقدمه لك هذا الفصل ؟

قبيل أن تنتهى من التدريب العقلى ، ستكون قد وسعت قدراتك على التفكير الإبداعى بشكل كبير ؛ وأيضاً ستكون قد تعلمت في دقائق كيف ترسم (وتعلم أنك فنان عظيم) ؛ وستتعلم مبادئ إطلاق النكات الجميلة بالإضافة إلى أننى سوف أمدك بتمارين لإبقاء " عضلاتك الإبداعية " في هيئة لائقة .

هل تعلم؟

أن عدد الأفكار التي يستطيع أن يولدها عقلك أكبر من عدد ذرات الكون.

ولما كانت أنواع الذكاء اللفظية والعددية التقليدية (والتى نتحدث عنها بإسهاب في الفصلين الثامن والعاشر) تميل إلى التركيز أكثر على عملية التفكير المنطقية والتحليلية ، فإن الذكاء الإبداعي يشير أكثر إلى عملية التفكير الحركية المتفجرة التي تقود إلى آفاق جديدة من التفكير والتعبير . وكما هو الحال مع جميع أنواع الذكاء الأخرى التى أنت على وشك استكشافها ، فإن الذكاء الإبداعى من الممكن تعلمه ـ وهى عملية ممتعة !

أحد نجوم الذكاء الإبداعى

نجمنا الأول لنوع الذكاء الذى نحن بصدده هو من المحتم شخص لم ينطلق في المدرسة ، وكما قد يعتقد البعض فقد كان متعسر القراءة جداً وقد صارع كثيراً سواء في قراءة الكتب أو في مهنته الأكاديمية ، وكان يخجل كثيراً من عدم قدرته على القراءة لدرجة أنه كان يقضي ساعات في حفظ النصوص كلمة بكلمة عندما كان يعرف أنه سيضطر للقراءة على الملأ . وقد كانت نقاطه في اختبارات الذكاء ضعيفة جداً ، كما أنه كان من الواضح لعلميه أنه شخص غير ذكى أو ماهر .

اسم هذا الشاب هو " ريتشارد برانسون " ، وقد ضمنت له تنمية ذكائه الإبداعي أن مستقبله سيكون فعلاً لامعاً !

فكيف انتقل من تلك المكانة غير الواعدة التى كان عليها حينما كان طفلاً ، ليكون العقل المدبر وراء مائة وخمسين مشروعاً تحمل اسم

" فيرجين ـ virgin " ، وثروة شخصية قدرت بما يقرب من ثلاثة مليارات جنيه ؟

إن الشيء الوحيد الذى فشلت في قياسه اختبارات الذكاء هو طموحه الجامح الذى قاده إلى إيجاد حلول إبداعية للمشاكل التى واجهته بغض النظر عن نوعها ، والإبقاء على المثابرة في حين أن آخرين قد توقفوا قبله بفترة طويلة . كما أن تلك الاختبارات لم تعين أبداً قدرته على مشاركة آرائه الإبداعية وأحلامه مع الآخرين ، وربط أحلامهم بأحلامه .

في فترة مراهقته ، أصيب " ريتشارد برانسون " بالإحباط بشكل متزايد (مثلما يحدث للمبدعين !) بسبب صرامة قوانين وقواعد المدرسة . وكان أول تصرف يجسد تمرده الإبداعي هو إصداره جريدة إخبارية طلابية .

هل من الممكن لشخص متعسر في القراءة أن يصدر جريدة ؟

نعم !

وكانت الطريقة الجديدة التى أدار بها " برانسون " جريدته هي : بدلاً من تركيزها على المدارس ، فقد قرر أن يأخذ بوجهة النظر الأخرى ، ويركز على الطلاب ؛ وبدلاً من أن تكون جريدة قديمة الأفكار ومنخفضة الجودة ، فقد أراد " برانسون " لجريدته أن تكون ملونة ومثيرة وجذابة للجميع ، وبالأخص للهيئات الكبرى التي من الممكن أن تعلن عن خدماتها في المجلة !

ومرة ثانية فقد فاق " برانسون " التوقعات وذلك بتلقيه ليس فقط مشاركات الطلاب الصحافيين ، ولكن دعوته لنجوم الغناء والفن ، والمشاهير ، وأعضاء البرلمان ، وأبطال الرياضة للمشاركة في الجريدة .

إن " برانسون " وشريكه في تحرير الجريدة " جوني جيمز " لم يبدآ بدون دعم مادى ، فقد كانا يحصلان على أربعة جنيهات إسترلينية لتغطية تكاليف البريد والهاتف ، وقد كانا يحصلان عليها كتبرع من والدة " ريتشارد " ! وقد عمل الفتيان في قبو منزل آل " برانسون " وقد كانا يقتران على نفسيهما لكي يدخرا أموالهما ـ وإن لم يكن ذلك من أجل حلمهما الإبداعي الأكبر ، والذى ظل على الدوام القوة الدافعة لهما .

وقد قال مدير المدرسة ، والذى قد بدأ أيضاً يدرك أن اختبارات الذكاء ربما كانت خاطئة لـ " برانسون " يوماً ما : " أهنئك يا " برانسون " فأنا أتنبأ أنك إما ستذهب إلى السجن أو أنك ستصبح مليونيراً "

ومنذ ذلك الوقت فصاعداً تمدد وتوسع " برانسون " في أفكاره المبتكرة منشئاً شركات جديدة ومنتجات جديدة ومبتكراً أفكاراً جديدة ودائماً ما كانت تروق لأحلام الآخرين . فشركته الأساسية " فيرجين أيرلاينز " للطيران تعتبر تجسيداً للإبداع فى العمل ، فبدلاً من دخوله فى دوامة تخفيض أسعار الرحلات ، وتخفيض الخدمات كنتيجة لذلك ، قرر مرة أخرى أن يقلب التفكير الطبيعي والعادى ، وقرر أن يبقى مستوى الأسعار كما هو عليه ولكن أضاف إلى ذلك تحسين الخدمات . وقد تضمن ذلك أفكاراً جديدة بشكل مدهش مثل خدمة حصول الركاب على تدليك جسدى أثناء رحلة الطيران ، والآيس كريم مع الأفلام ، وكذلك الاستحمام ، وخدمات التمارين الرياضية وغيرها .

" ريتشارد برانسون " نفسه والمعروف بأنه إنسان مبدع جداً ومبتهج ومتوهج يعزى نجاحه إلى كل من قدرته على توليد واتباع الآراء الإبداعية ، وقدرته على التعرف على نفس القدرة لدى الآخرين ، وضمهم إليه كفريق لتحقيق أحلامهم .

هل تعلم ؟

أن " توماس أديسون " أحد أعظم العباقرة على مر الزمان ، والذى ابتكر أكثر من ألف اختراع مختلف ، قد فصل من المدرسة عندما كان عمره ١٢ عاما .

عندما تبدأ فى قراءة هذا الفصل ، فإنه من المهم أن تعيد التأكيد على نفسك أن الإبداع ليس فقط مجرد رسم صورة أو العزف على آلة موسيقية .

نعم تلك الأشياء تعتبر إبداعاً ، لكن الإبداع أيضاً هو طهو وجبة العشاء ، أو التوصل إلى حل مشكلة في العمل ، والتخطيط لإجازتك ، وإعادة تنظيم أو تصميم حديقتك ، وتزيين منزلك ، واكتشاف طرق تساعد فريقك على التغلب على خصمه في لعبة كرة القدم .

والآن دعنا ننتقل إلى تنمية مهاراتك الإبداعية أكثر .

دراسة حالة

يعتبر الوالدان من أكثر الناس إبداعاً في الحياة . فبالإضافة إلى تربية الأولاد ، فهما يضطران دائماً إلى ابتكار تصميم وتدبير الأمور المنزلية ؛ وابتكار الإفطار والغداء والعشاء ؛ وابتكار الخطط لقضاء الإجازة ؛ وابتكار أشياء لاستضافة وإمتاع الضيوف والزائرين ؛ وابتكار الأعذار لأبنائهما وشركاء حياتهما ، وبكل ما تحمله الكلمة من معانٍ فهما فعلاً يبتكران المستقبل .

مبادئ الذكاء الإبداعي لدى " ليوناردو دافينشي "

ذكر العبقري المبدع " ليوناردو دافينشي " أنه يوجد أربعة أشياء أساسية قد فعلها ويحتاج الآخرون لأن يفعلوها أيضاً لكي يجعلوا عقولهم مبدعة بالفعل

١. تنمية وتطوير الحواس
٢. دراسة فن العلوم
٣. دراسة علم الفنون
٤. أن يعلموا جيداً أنه بطريقة أو بأخرى فإن كل شيء متصل بكل شيء آخر .

١. طور حواسك

لقد أدرك " ليوناردو " ، سابقاً عصره بخمسمائة عام ؛ أن الذكاء الحسي يعتبر عنصراً مهماً جداً في العقل البشرى المبدع والمتطور . سنتعرض لهذا بالتفصيل في الفصل السادس " افهم حواسك "

٢. ادرس فن العلوم

إنه لأمر مهم أن تدرك أن " ليوناردو " لم يقل " ادرس العلوم " وإنما قال " فن العلوم " ، وبذلك فهو كان يرى أن العلوم لم تكن موضوعاً مملاً وعديم الألوان وغبى ومعتم كما يعتبره عصرنا الحالى (وهذا بالطبع سوء فهم) . فقد أدرك " ليوناردو " حقيقة أن كل العلوم تتضمن مهارات النصف الأيمن من المخ مثل مهارات الذكاء المكانى ، والتخيل ، والإيقاع ، والألوان ، والأشكال .

٣. ادرس علم الفنون

قد يبدو هذا من الوهلة الأولى متناقضاً ، أليس كذلك : علم الفنون ؟! ومرة ثانية كان " ليوناردو " على حق . فالفن ليس كما يعتقد العديد من الناس أنه شكل عاطفى رقيق وناعم من أشكال التحليل النفسي والتعبير الشخصى ، إن الفن علم دقيق ومحدد (كما ستكتشف ذلك في تدريب العقل) .

٤. اعلم جيداً أنه بطريقة أو بأخرى فإن كل الأشياء متصلة ببعضها البعض

اكتشف " ليوناردو " (بأربعمائة عام قبل عالم النفس الأمريكى " ويليام جيمس ") أهمية هذا المبدأ في بناء وتكوين وتنمية الفكر البشرى . وهذا المبدأ يقول إن المخ ليس فقط أداة تواصل ، وإنما أداة تواصل ذات قدرة غير متناهية . فكر للحظة قبل الاستمرار في القراءة في الأشياء التى تضمنها ما اكتشفه " ليوناردو " وفيما قرأت لتوك . فسوف يغير وللأبد الطريقة التى

تفكر بها في التفكير ، والطريقة التى تفكر بها في نفسك ، والطريقة التى تفكر بها في الآخرين ، والطريقة التى تفكر بها في الطبيعة وإمكانات الذكاء البشرى .

وبالإضافة إلى مبادئ الذكاء الإبداعى الأربعة الخاصة بـ " ليوناردو " فإنه يوجد مبدأ آخر والذى ينبغى أن تكون على علم به : " إن الإبداع بطبيعته يتضمن الابتعاد أو الخروج على القاعدة "

مفهوم القاعدة الإحصائى ، المتوسط ؛ هو منشأ مفهومنا عن المألوف . فالمألوف هو ما أصبح مخك معتاداً عليه ؛ والذى لا يدهشك ويبقى كما هو ؛ كما أنه لا يصدمك ولا يدهشك ولا يثيرك أو يحفزك ولا يوسع من خيالك .

أما الإبداع فهو العكس تماماً . فهو يعنى أن تجلب إلى الوجود شيئاً جديداً ؛ وأن تنتج أو تؤسس أشياء لم تكن موجودة قبل ذلك .

دراسة حالة

يعتبر فريق " البيتلز " الغنائى مثالاً جيداً للذكاء المتعدد لمجموعة تعمل على أعلى مستوى من العبقرية . فقد كانوا دائماً قادرين على ربط مفاهيم لم يتم ربطها معاً قبل ذلك . وكانوا قادرين على إنتاج ألبوم بعد ألبوم لأعمال جديدة ومبتكرة جداً . فقد كانوا معروفين بسلوكهم الحيوى المرح الذى يتسم أيضاً بالبعد عن القاعدة المألوفة لأى عمل وكانوا مشهورين أيضاً بفطنتهم ـ وتلك هى صفات العقل المبدع (وإنه من المهم أيضاً أن تعرف أن الـ " بيتلز " لم يحققوا النجاح في الحال ـ فقد حاولوا مرات ومرات ثم مرات ، حيث إنه تم رفضهم من قبل أكثر من ثلاثين شركة تسجيلات قبل توقيع أول عقد) . وليس غريباً أن " جون لينون " الذى كان يعتبر الأكثر إبداعاً في الأربعة ، معروف بمقطوعة شهيرة له تسمى " تصور ـ Imagine " .

يمكننا أن نعرف الإبداع على أنه الإدراك :

- **لو أن " الإسكندر الأكبر "** قد حارب في معاركه بالطريقة التى حارب بها الذين من قبله ما كان قد نجا وما كنا قد سمعنا عنه .
- **لو أن " بيتهوفن "** قد ألف الموسيقى بنفس الأسلوب الذى استخدمه " هايدن " Haydn " كان سينظر إليه كموسيقى صغير وليس عملاقاً بين العمالقة .
- **لو أن الملكة " إليزابيث الأولى "** رضخت للقيود العادية التى وضعت على المرأة في ذلك الوقت لما أصبحت أحد أعظم الحكام في تاريخ إنجلترا .
- **لو أن " بيكاسو "** كان قد رسم وصور مثل " فان جوخ " كان سيعتبر بكل بساطة مقلداً أو فإنه ناسخاً ولا علاقة له بالفن أكثر من كونه صرحاً شامخاً في عالم عباقرة الفن .
- **لو أن** أعظم رياضي في القرن العشرين " **محمد على كلاى** " كان قد لعب الملاكمة بنفس طريقة أى ملاكم عادى ما كان قد خُلد في عقولنا حتى الآن .

والآن بعدما تسلحت بمبادئ الذكاء الإبداعى الأربعة الخاصة بـ " ليوناردو " وبعد معرفتك بالصفات الأساسية لأعظم العباقرة المبدعين الذين انطلقوا بعيداً عن القاعدة وبعيداً عن المألوف ، فأنت الآن على استعداد لتدريب محفز وشيق هو تدريب العقل .

تدريب العقل ـ تنمية ذكائك الإبداعى

تحسين ذكائك الإبداعي هو إحدى أعظم وأمتع المهام التى سوف تقابلها !

١. أحلام اليقظة !

بصرف النظر عما قد يقوله بعض الناس ، فإن أحلام اليقظة ضرورية جداً للمخ المبدع . إنها فعلاً ضرورية لبقائك ، وينبغي أن تنغمس فيها على الأقل عشر مرات يومياً . فدائماً ما كان يوصي " أينشتاين " تلاميذه بأحلام اليقظة ، كما أنه هو نفسه كان يتخيل نفسه مسافراً من الشمس ، وبسرعة الضوء إلى نهاية هذا الكون ليستكشف الأماكن التي يذهب إليها . وهذه الرحلة الخيالية هي التي أعطته الدلالات النهائية التي احتاجها ليدرك أن الكون منحني وليس مستقيماً إلى ما لا نهاية كما كان يعتقد سابقاً .

فبدلاً من التفكير في شيء ما على أنه مشكلة أو فشل في التركيز ، ركز على أحلام اليقظة ـ استخدم أحلام اليقظة في تعزيز قدراتك على التخيل ، وشحذ خيالاتك وإحيائها بالألوان والصور المجسمة ، وتحسين ودعم ذاكرتك ، وزيادة قدرتك على سرد القصص والتأثير على خيال الأشخاص الآخرين .

هل تعلم؟

أن أحلام اليقظة تعطي فترة راحة لأجزاء المخ المختصة بالأعمال الروتينية والتحليلية ، كما أنها تمرن التفكير التخيلي وتعطيك الفرص اللازمة لتنمية تفكيرك على الإبداع .

٢. الأحلام الليلية

احتفظ بهدوئك عندما تستيقظ في الصباح ، وحاول أن تتذكر الحلم ! ولو تذكرته قم بتدوينه في مذكرة صغيرة . إن الأحلام تحدث عندما يلعب المخ على خشبة المسرح المخصصة له ألا وهي الخيال ، ففي الأحلام الليلية يستطيع المخ إنتاج العديد من الحبكات الدرامية الخلابة ، وينظم أجمل المشاهد ويبدع أروع الأحداث والأفكار . فلو دونت وتحدثت عن أحلامك فإنك

ستغذى خيالك الإبداعي بأفضل غذاء ممكن ! فإن كل الفنانين العظماء والكتاب والشعراء والموسيقيين قد استخدموا الأحلام كمصدر للإلهام .

٣. دون أحلامك الليلية

لقد أوضح البحث أن الاحتفاظ بمفكرة صغيرة للأحلام التي تتذكرها يجعلك على اتصال أكبر ببؤرة الإبداع في عقلك الباطن . فالأشخاص الذين هم في تناغم مع منطقة اللاوعي يميلون لأن يكونوا أكثر استرخاء وسعادة وأكثر تواصلاً مع أنفسهم وبالطبع أكثر إبداعاً (وهذا يعتبر تمريناً جيداً لتنمية ذكائك الشخصي والذى سنتعرض له في الفصل القادم) .

٤. لعبة الإبداع

فيما يلى ستجد لعبة إبداعية ستفتح عقلك على آفاق لم تكن ستعتقد أبداً بوجودها .

وفي السطور التالية عليك أن تكتب في دقيقتين بالضبط وبأسرع ما يمكن كل استخدام تفكر فيه لمشبك الأوراق . بعد الانتهاء من التمرين افحص نتائجك .

____

____

____

____

____

____

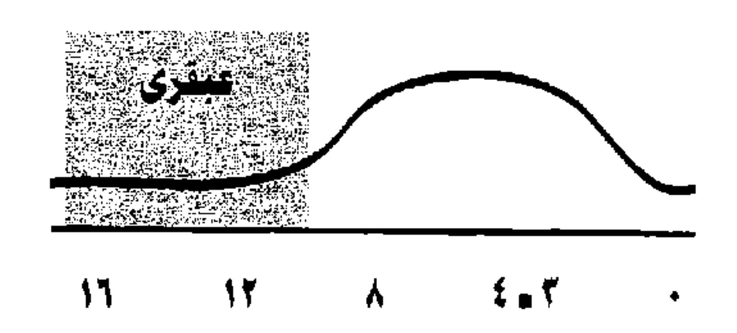
____

____

____

____

يتراوح معدل النقاط على هذا الاختبار بين صفر (وهذا صعب) وبالمرور على معدل ٤ ـ ٥ وهو المتوسط العادى ، إلى ٨ التي تعتبر مستوى جيداً ، إلى ١٢ (يعتبر فائق ونادر الحدوث) ، وأخيراً ١٦ وهو مستوى " توماس أديسون " ! ومنحنى الإبداع التالى سيوضح هذا بشكل أفضل . ولو أنك أعطيت شخصاً ما يتمناه من الوقت لتكملة هذا الاختبار ، فإنهم سيعددون من ٢٠ إلى ٣٠ استخداماً .



ويرى معظم الناس أن هذا الاختبار يمكن الوثوق به : وهذا يعنى أن نقاطك لن تتغير كثيراً بعامل الوقت . وضع في اعتبارك أننا قد لاحظنا أن مخك بإمكانه إنتاج عدد لا نهاية له من الأفكار ، هل ترى شيئاً غريباً في ذلك ؟!

ولكى تصل إلى ما هو خطأ ، حاول أن تتخيل مندوب مبيعات يروج للعقول يحاول أن يقنع الجمهور بضرورة " شراء عقول " . فهو يخبرهم بأن لديه أروع منتج في العالم ، وأن لديه عدداً من المعلومات عن هذا المنتج والتى بإمكان أى منها أن تجعل الناس يشترونه فى الحال . فهو يشرح أولاً أن كل مخ عبارة عن جهاز كمبيوتر حيوى ممتاز وله ملايين من الرقائق الحيوية الخارقة .

ثانياً يشرح أن عدد أنماط الذكاء التي يستطيع أن يقدمها المنتج هو عبارة عن الرقم " ١ " وأمامه عشرة كيلو مترات ونصف من الأصفار .

ثالثاً : يوضح أن هذا المنتج يستطيع أن يتذكر أي شيء ببراعة ما دام يستخدم تقنيات خاصة للذاكرة .

وهذه التقنيات التي يوضحها تثبت أن المنتج يستطيع ربط أي شيء بأي شيء ، وإن لم يستطع هذا ، فإن هذه الأجهزة التي تعمل منذ قرون ستفشل في الحال .

رابعاً : يشرح أن هذا المنتج الفاخر الذي يروج له ، بإمكانه أن يفكر وأن يتكلم لغات متعددة ويحل مسائل رياضية ويرى ويسمع ويشم ويتذوق ويتحسس الأشياء ، فهو يستطيع أن يتعامل ويدير كافة أعضاء الجسم ببراعة .

وأخيراً يصل إلى ذروة العرض الذي يقدمه ويخبر جمهوره أن هذا المنتج المدهش بإمكانه أن يفكر في خمسة استخدامات لقصاصة الورق في دقيقة واحدة ، وخمسة وعشرين استخداماً مدى الحياة !

حقاً هناك شيء خطأ مع الطريقة التي تدربنا بها على التفكير وفي الاختبار كمقياس حقيقي لإمكاناتنا الإبداعية !

فحص إضافي لاختبار الإبداع

ارجع إلى اجاباتك وضع دائرة حول الفكرة التي تجدها من أكثر أفكارك إبداعاً . ودون الأسباب التي جعلتك تختارها . فأنت اخترتها لأنها كانت الأكثر .... ماذا ؟

والآن افحص قائمة الكلمات التالية ثم ضع علامة على الكلمات التي تعتقد أنها تعطي تعريفاً أدق للفكرة الإبداعية

- مألوفة .
- أصلية .
- عملية .

- بعيدة عن المألوف .
- سائغة .
- مثيرة .

الإجابة الواضحة هى أن الأفكار الإبداعية تحتاج لأن تكون " أصلية " و " بعيدة عن المألوف " ومن ثم تكون " مثيرة "

فمثلاً لو أنك توصلت إلى فكرة إبداعية مفادها أنك تستطيع استخدام شماعة الملابس في تعليق معطفك عليها فلن يهتم بك أحد ! أما لو فكرت في استخدامها في تكوين تمثال أو صنع آلة موسيقية فسيكون الناس مهتمين جداً ليس بأفكارك فقط ، ولكن بك شخصياً .

دراسة حالة

بطلا العالم فى الرقص على الجليد ـ " جين تورفيل " و " كريستوفر دين " كانا مبدعين جداً لدرجة أنهما قاما بابتكار نوع من الرياضة وغيرا الطريقة التى كان يسمع بها الناس الموسيقى الكلاسيكية للأبد ؛ وذلك باستخدام أشكال جديدة ومبتكرة من الملابس والحركات والقفزات التى لم يرها أحد من قبل ، وعن طريق التمرد على الاتجاهات السائدة للتزحلق على الجليد حينئذ ووضع حدودهما الخاصة ، فقد استطاع كل من " دين " و " تورفيل " أن يستحضرا صور " أسبانيا " ، والرقص الأسبانى ، ومصارعة الثيران التى كانت تجعل الجمهور في صمت رهيب ، والحكام فى دهشة وتتسع عيونهم من فرط الذهول . فكثير من الناس مازالوا يرون " تورفيل " و " دين " في خيالهم عندما يستمعون إلى الموسيقى التى رقصا عليها " رافيلز بوليرو " .

نظرة أخرى على اختبار الإبداع

انظر مرة ثانية إلى السؤال ، فكر في كل استخدام ممكن لمشبك الأوراق .

إن العقل الذى تعلم بشكل أكثر صرامة سيفترض أن الاستخدامات تشير إلى التطبيقات المحسوسة العادية والتقليدية لشبك الورق . ونفس هذا العقل الذى تعلم بصرامة سوف يفترض أيضاً أن مشبك الورق ذو حجم موحد ومصنوع من نفس المادة . ولذلك فإن كون استخدام الشيء موحد وقياسي يجعل الفكر نمطاً وموحداً ومن ثم يكون في المستوى المتوسط العادى .

ما الذى يحاول اختبار الإبداع قياسه ؟ الأفكار البعيدة عن القاعدة وغير المألوف .

فالشخص ذو الذكاء الإبداعي ، الذى يكون عقله أكثر مرونة نتيجة لذلك ، سيرى فرصاً أكثر لتفسيرات إبداعية لهذا السؤال ، ومن ثم سينتج أفكاراً أكثر وبجودة أعلى . فالعقل المبدع سيوسع معنى كلمة " استخدامات " لتشمل عبارة " يتصل بـ " ، وكذلك فإن مثل هذا العقل سيدرك أن مشبك الورق من الممكن أن يأتي في أى حجم ويصنع من أى خامة ، ومن الممكن أن يتحول إلى أى شكل .

وبالتالى فإن العقل المبدع سوف يتخطى كل الحواجز العادية وسوف يشمل في قائمة الاستخدامات العديد من الاستعمالات البعيدة جداً عن المألوف ـ مثل إذابة مشبك ورق معدنى يزن خمسة أطنان ثم صبه في قالب عملاق لصنع هيكل قارب .

عودة إلى تدريب العقل !

٥. تعلم الرسم !

ألا تستطيع ؟

أنت تستطيع ! وما هو أكثر من ذلك هو أنك على وشك فعل هذا !

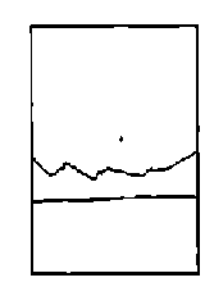
والطريقة الجيدة للبدء هي استخدام طريقة " كوني جوردون " الاستهلالية والتي تثبت لك في الحال أنك من الممكن أن تكون فناناً . قم بتمرين " كوني جوردون " التالي واعلم أنه من الممكن أن تخلق منه عدداً من الصور بكل بساطة وذلك بتغيير شكل الجبال ، أو تغيير ارتفاع الآفاق أو بتغيير شكل وعدد غصون وأوراق الشجر ، إلخ .

طريقة " كوني جوردون " ذات الخطوات الأربع

قبل أن تبدأ خذ دقائق قليلة لكي ترسم منظراً طبيعياً يتكون من سماء وشجرة وبحيرة .

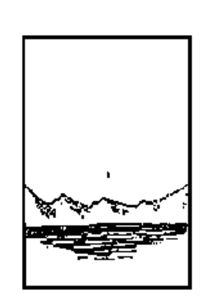
والآن ، ها هي طريقة " كوني " لرسم نفس المنظر الطبيعي .

الخطوة الأولى ـ الخطوط الأولية



ارسم مستطيلاً كبيراً وضع نقطة في المركز ، وفي نصف المسافة بين النقطة والخط السفلي ارسم خطاً أفقياً . بين هذا الخط والنقطة ضع سلسلة تلال غير متساوية ومائلة .

الخطوة الثانية ـ الدعامة



من الممكن أن تمثل الورقة البيضاء منطقة السماء . ظلل بشكل طفيف بعض الخطوط لكي ترسم الخطوط الكبيرة للجبال . واجعل خطوطك أكثر كثافة لرسم الماء في البحيرة . ولا تملأ كل منطقة البحيرة بهذه الخطوط .

الخطوة الثالثة ـ الشكل



بشكل غير منتظم ارسم شجيرات غير متساوية على طول أسفل التل وشاطئ البحيرة ، ارسم جذع شجرة على شكل " S " باللغة الإنجليزية من قمة المستطيل إلى القاع وظلله . أضف إلى الجذع بعض الغصون القصيرة الدقيقة التي تتخذ شكل " Y " باللغة الإنجليزية .

الخطوة الرابعة ـ التفاصيل



ارسم بكثافة ثلاثة أشكال لأوراق مقوسة مظللة منفصلة غير متساوية بأعلى الشجرة . وأضف بعض الأغصان لتصل بينها ، وبعد ذلك املأ الأرض بغزارة بالحشائش والأعشاب .

كان هذا سهلاً أليس كذلك !

٦. إن لم تكن تعلمت فعلاً أن تطلق النكات !

كثير من الناس يفشلون في هذا النوع من الفن لأنهم يركزون كثيراً على محاولة تذكر الكلمات ويفشلون في إدراك أن النكات أساساً وليدة الخيال ، وأن عقلك لديه القدرة على خلق أفكار ومعان مدهشة وجديدة .

ولكي تجعل المهمة سهلة ، ابدأ بالنكات القصيرة . فهذا النوع من شأنه أن يقلل الضغط على ذاكرتك ، وسيعطيك تغذية استرجاعية إيجابية في الحال . كما أن تلك النكات السريعة تعتبر مثل الصدمات الكهربائية في المخ عند الناس الذين تضحك معهم أو تسليهم

ولكي تمرن " عضلات الفكاهة " لديك بشكل عام ، اتخذ عادة قراءة القصص الفكاهية أو النكات والنوادر ، وشارك أصحابك الطرائف والقصص .

اقرأ النكات القصيرة التالية وحللها لتنشيط عقلك . اختر النكات التي تفضلها من حيث الإبداع لتنقلها للآخرين !

ما الفرق بين الديناصور والسوداني النشيط ؟
الاثنان انقرضا

ما وجه الشبه بين الشيطان والإنسان ؟
كلاهما ينتهي بحرف النون

لماذا يرتدى الأسد معطفاً من الفرو ؟
لأنه ليس لديه معطف من الجلد

عبد أسود طربوشه أخضر ، فما هو ؟
الباذنجان هو العبد الأسود ، ورأسه هى الطربوش الأخضر

حصان ما هو مخلوق ، يمشي فى السوق ، وأكله مطبوخ بقلب الصندوق
فما هو ؟
السيارة

ما هو الشيء الذى يشبه نصف وجه القمر ؟
هو نصف وجهه الثانى

ما الذى يوضع على المنضدة ويقطع ولكن لا يؤكل أبداً
رزمة من أوراق اللعب

اثنان من الإسكيمو جالسان في مركبهما يشعران بالبرد ، ولذلك فقد قررا أن يوقدا ناراً . ولكن عندما أشعلا النار في المركب ، غرق المركب ـ ليثبتا أنه لا يمكن أبداً أن تملك مركباً وحرارة أيضاً .

٧. العب لعبة " كل الأشياء تتصل ببعضها البعض "

لو أن ما قاله " ليوناردو " صحيح (وإلى الآن لم يثبت أحد أنه خطأ) إذن فمهما كان الموضوعان اللذان تتناولهما لابد أن تجد عدداً من الروابط بينهما .

ابدأ مع نفسك ، وفي الفراغ الموجود أسفل ؛ قم بتدوين أكبر عدد ممكن من الروابط أو أوجه الشبه التى يمكنك التفكير بها بين المفهومين غير المتصلين التاليين **الضفدعة وسفينة الفضاء** (اذهب إلى صفحة ٤٨ ستجد مجموعة من الاقتراحات المبتكرة التى ابتكرها تلاميذ المؤلف) .

____

____

____

____

العب هذه اللعبة بانتظام كأسلوب لتنمية عضلة الذكاء الإبداعى . والطريقة الجيدة لعمل هذا هى أن تنغمس بكل بساطة وعشوائية في قاموسك أو موسوعتك العلمية كل يوم - وفي نفس الوقت سوف تزيد ثروتك اللغوية (انظر صـ ٢٤٥) .

هل تعلم ؟

أنه في الوقت الذى تخلق فيه روابط أو اتصالات عقلية في أفكارك فأنت تخلق روابط مادية من داخل مخك ، وأنت بذلك تجعل الكمبيوتر الحيوى عندك أكثر تطوراً وقوة وأكثر براعة .

فالمخ الذى تقرأ به هذه الكلمات الآن ليس هو نفسه المخ الذى كنت تمتلكه أمس.. ولن يكون هو نفسه غداً .

٨. الرسم العابث !

الرسم العابث مثل أحلام اليقظة ، وقد أشير إليه على أنه علامة على عدم التركيز ، ولكنه في الواقع خيالك الذى لا يُقمع (مهما حاولت أن تخفيه) والذى يفتح لنفسه مخرجاً إلى عالم الحقيقة . فلا تسمح فقط لنفسك بالعبث بالقلم ، لكن عليك أيضاً أن تحوله إلى فن إبداعى وذلك عن طريق التنويع في الأشكال والخطوط والظلال عندما تقوم بالعبث بالقلم .

٩. طبّق ذكاءك الإبداعى

طَبق ذكاءك الإبداعى على كل المناطق الرئيسية في حياتك مشتملاً :

- صداقاتك .
- كل الأنشطة الرياضية .
- الطهو .
- البستنة .
- الأطفال .
- الجنس .

فاسمح لنفسك كما يفعل كل الأطفال والعباقرة بأن تتحدث وتغني وتدندن وتضحك مع نفسك .

١٠. اكتب الشعر

كلٌ منا شاعر بالسليقة . فالشعر مثل الدعابة ، يستخدم تداعى المعانى والروابط كأدوات أساسية . ففكر كيف أن قصائد الحب تربط أو تقارن عينى المحبوبة بالنجوم ، والمياه الصافية والمحيطات والكون كله . وشفتاها بالفاكهة الناضجة . وشعرها بخيوط الذهب أو سواد الليل القاتم . وخدودها بالخوخ والورد . إلخ .

ولكى تبدأ ، فإن عليك أن تبدأ من جديد أو تستمر في مهنتك الشعرية . وكما فعلت مع تمرينٍ " الضفدعة وسفينة الفضاء " خذ أى موضوع تحب أن تكتب عنه شعراً ، وابتكر من خلاله تداعيات خيالية وإيقاعية .

وإليك بعض الأبيات التى ليس لها معنى لتكون بمثابة الوحى بالنسبة لك .

ذهب رجل عجوز إلى شاطئ بعيد
وجلس في مكان بهدوء شديد
ولكن في البرودة فك الرجل قيوده
وقال أريد شاياً وأشياء تفيد

وشابة جميلة حلوة اللسان
كلامها مديحاً يسير في المكان
تعزف على الجيتار تحرك الأوتار
لتكون هى الأميرة مليكة الأزمان

وهنا رجل عجوز له لحية طويلة
" حدث الذى أخشاه " يا حيلتى القليلة
البوم والعصفور وطائر الزرزور
كلٌ بنى أعشاشه في لحيتى الجميلة

أطلق العنان لخيالك ، ابتكر بعض الكلمات ـ أى شيء يبدو صحيحاً ويكون ذا معنى بالنسبة لك ، وليس بالضرورة أن يكون له معنى بالنسبة لأى أحد آخر . وانظر ما المعنى الذى تستطيع استخلاصه من تلك الكلمات التى ليس لها معنى . لا تمنع نفسك . وإليك مثالاً على ذلك :

القط المبتسم أميرُ للدهاء
وسيدة القلوب تلهم الأذكياء
وأليس الجميلة تحب الأصدقاء
وأرنبها صديق .. وأرنبها رفيق
وليس هناك صاحب يعمه الغباء !

١١. مناطق اللعب

فى عالم ذكائك الإبداعى ، اختر المنطقة أو المناطق التى ترغب فى اللعب داخلها ، وأسس بعض مناطق اللعب فى حياتك بشكل عام لكى تستطيع القيام بذلك ، فعلى سبيل المثال اذهب للعزف على آلتك الموسيقية المفضلة فى الأوقات غير المتوقعة ، واجعل فى متناولك دائماً دفتر الرسم ، واجعل مذكرتك رفيقاً لك دائماً لكى تدون الأفكار والأشعار التى تدق على باب خيالك ، وضع أسطوانات الموسيقى والأفلام والفيديو التى تلهمك فى مكان بارز على أرفف مكتبك ، واجعل أفكارك الإبداعية في مقدمة الأولويات في عقلك أو قريباً من المقدمة . قم بتخصيص بعض الدقائق على الأقل يومياً لممارسة اللعب الإبداعى .

١٢. احك واستمع إلى القصص

سرد القصص هو فن تستطيع تنميته بسرعة وسهولة ، فهو شيء ممتع لكل من المستمع أو الذى يسرد القصة ، فاستمع إلى القصص بقدر الإمكان ، فالقصص تعتبر أرضية تدريب عظيمة للخيال الإبداعى . وقد أشارت الأبحاث

إلى أن الاستماع إلى المذياع يعتبر أكثر تحفيزاً من مشاهدة التلفاز ! لماذا ؟ لأن أثناء الاستماع مثلاً إلى مسرحية ما في المذياع فإن مخك هو الذى يبتكر المشاهد الضخمة والأشكال والألوان والشخصيات وبالتالى فهذا يعتبر تمريناً لعضلات العقل لديك ، أكثر من الصور التى تتلقاها جاهزة من الشاشات المرئية .

إن الشاعر " تيد هيوز " ، الذى ساعد الأطفال الصغار على تنمية ذكائهم الإبداعى ، وذلك عن طريق تعليمهم كيفية رسم خرائط العقل (انظر صـ ٢٩) وأن يكتبوا الشعر ، يعتبر مثالاً رائعاً لشخص درب خياله الإبداعى ووصل به إلى مستويات عالية جداً . وهناك قصة معروفة عنه ، حيث إنه سئل ذات مرة سؤالاً بسيطاً ما الذى أخذك إلى روما ؟ وقد أذهلت إجابته المستمعين لمدة ثلاث ساعات .

١٣. فكر في " ستة أشياء مستحيلة قبل الإفطار "

وهذا كان تعليق ملكة القلوب البيضاء الشهيرة لـ " أليس " في " عبر المرآة " " Through the Looking Glass " ، فممارسة هذا النوع من ألعاب الخيال سيوسع آفاقك وينمى ذكاءك الإبداعى إلى حد كبير .

١٤. خصائص الإبداع

أوضح بحث للمؤلف بالاشتراك مع عدة أشخاص آخرين فيما يخص مجال الإبداع أن هناك عشر خصائص للسلوك الذى يميز الأشخاص المبدعين .

وهذه الخصائص العشر تعتبر عادات للسلوك والتفكير ، والتى يمكنك محاكاتها لتجعل نفسك أكثر إبداعاً . وكذلك فإن تلك الخصائص تمدك أيضاً بكم إضافى من تدريب العقل الخاص بالذكاء الإبداعى والذى تستطيع من خلاله أن تمرن وتؤسس عضلاتك الإبداعية !

العباقرة المبدعون :

١ **يربطون أفكاراً فريدة وجديدة مع الأفكار القديمة الموجودة .** سوف تساعدك لعبة " كل الأشياء تتصل ببعضها البعض " على عمل هذا .

٢ **يستخدمون ألواناً مختلفة** عند تدوين الملاحظات لتساعدهم على الربط بين الأفكار المختلفة وتذكر تلك الأفكار أيضاً . قم بممارسة وتطوير هذا الجانب في نفسك وستصبح شخصاً أكثر حيوية بكل ما تحمله الكلمة من معان !

٣ **يستخدمون أشكالاً مختلفة** في التفكير الإبداعي - وخاصة في أخذ الملاحظات - فالعبث في الرسم سيضيف إلى مهارة التفكير الإبداعي عندك في تفكيرك اليومي . فتعود على مزج العناصر غير المألوفة . وكذلك فإن إطلاق النكات مفيد عملياً في تنمية هذا الجانب من مهاراتك الإبداعية مثله مثل لعبة : " كل الأشياء تتصل ببعضها البعض " .

٤ **يبتكرون مناظر عقلية داخلية كبيرة** في أحلامهم وأحلام يقظتهم وذلك عن طريق تكبير الحقيقة وتصوير الأشياء في شكل ثلاثي الأبعاد .

٥ **يعملون على رؤية الأشياء من وجهات نظر مختلفة** ، فمثلاً عندما ترى نحلة تحط على زهرة تخيل شكل الهبوط من وجهة نظر النحلة ، أو حتى من وجهة نظر الزهرة ! وهذه اللعبة " الوضع المفاهيمي " الخاصة بالتفكير الإبداعي من الممكن ممارستها مع أي شيء آخر يحدث في حياتك (فمن الممكن أن تعزز ذكاءك الاجتماعي أيضاً ، انظر الفصل الثالث) .

٦ **يربطون بين المفاهيم الموجودة ويعيدون تنظيمها** بطرق جديدة . فلقد رأينا لتونا كيف أن خيال " أينشتاين " الإبداعي المفاجئ قد قاده إلى إدراك أن الأرض ليست مستقيمة ولها نهاية كما كان يُعتقد ، ولكنها مقوسة ولها حدود ، وهناك مثال آخر هو " كوبرنيكس " والذى أخذ كل المعرفة المتاحة عن الكون وقتذاك وأعاد تنظيمها ليتوصل إلى إدراك مدهش وهو أن الشمس هي مركز النظام الشمسي وليست الأرض كما كان يُعتقد .

٧ **يعكسون المفاهيم الموجودة** . لقد رأيت المثال الرائع لهذا في مبادئ " ليوناردو دافينشي " . لقد أخذ فكرة " ادرس فن العلوم " الإبداعية ، وبقلبها ألف فكرة إبداعية معادلة لها وهي " ادرس علم الفنون " .

في حياتك اليومية ابحث عن الأفكار التي تستطيع قلبها إلى مضاداتها ، وستجد غالباً أن هذا يزودك بأفكار ثاقبة مدهشة وممتعة .

٨ **يتفاعلون بشكل كلي مع الأشياء الجمالية** . عانق بكل حواسك الأشياء الجذابة والجميلة . ستجد الكثير من المعلومات عن هذا الجانب من التفكير الإبداعي في الفصول الخاصة بالذكاء الجنسي والحسي (الفصل السادس والسابع) . تعوّد أن تركز على الأقل على شيء جميل يومياً .

٩ **يستجيبون انفعالياً لكل جوانب الحياة والبيئة** . تعتبر أنواع الذكاء الانفعالي (والتي سنتناولها في الفصول الثاني والثالث والرابع) حيوية جداً لتنمية إبداعك . عبر عن نفسك وسوف تصبح أكثر إبداعاً بشكل تلقائي .

١٠ **يعبرون عن أنفسهم** بالعديد من الطرق الحيوية وغير المألوفة ! قبل أن تنتهي من هذا الكتاب سوف تتصرف هكذا تماماً .

١٥. عودة إلى تمرين مشبك الأوراق

دعنا نرجع ثانية إلى تمرين مشبك الورق على ضوء تلك الخصائص الإبداعية . تذكر : إن الشخص العادى يستطيع أن يفكر في حوالى ٢٤ استخداماً لمشبك الورق عندما يتاح له أطول وقت يريده . دعنا نجرب كل خصائص الإبداع ونرى إذا كان بإمكاننا أن نستخدمها في الحصول على استخدامات أكثر لمشبك الورق .

وسنحتفظ بسجل لعدد الأفكار التى أنتجناها كلما تقدمنا .

يربطون الأفكار الفريدة والجديدة مع الأفكار القديمة الموجودة

نستطيع استخدام مشبك الورق

١ لتثبيت الملابس بحبل الغسيل .

٢ كمشبك للأنف عندما نشم رائحة كريهة .

٣ لتشبيك قطعتي قماش ممزقتين مع بعضهما البعض .

٤ لنمسك جرحاً صغيراً .

يستخدمون ألواناً مختلفة عندما يفكرون بشكل مبدع

نستطيع أن نعطى مشابك الورق ألواناً مختلفة وبعد ذلك نستخدمها فى :

٥ التواصل .

٦ تزيين المنضدة أو المنزل .

٧ تصنيف المستندات مثلاً (الأخضر للمحاسبة) .

٨ كألعاب ملونة للأطفال .

يستخدمون أشكالاً مختلفة في التفكير الإبداعي

نستطيع استخدام مشبك الورق

٩ في صنع تمثال .

١٠ تزيين تصميم فنى .

١١ أن ندل صديقاً ما على شفرة سرية أو حدث ما .

يبتكرون مناظر عقلية داخلية كبيرة عن طريق تكبير الحقيقة

نستطيع أن نستخدم مشبكاً كبيراً جداً

١٢ كثقالة لمنع الورق من التطاير .

١٣ كعلامة للحدود .

١٤ كسد لنهر مائي .

١٥ كلوح خشبى لعبور هذا النهر .

١٦ كدعامة أو سناد لشجرة ما .

١٧ كثامن أعجوبة لعجائب الدنيا !

يرون الأشياء من وجهات نظر مختلفة

(هذا يعتبر مفيداً عملياً لهذا النوع من اختبار / لعبة التفكير الإبداعى)
أن ترى مشبك الورق من وجهة نظر :

١٨ الميكروب ـ الكهف العملاق الذى تستطيع أن تراه في مشبك الورق تحت المجهر من الممكن أن يكون منزلاً للميكروب .

١٩ إخصائي التغذية ـ تستطيع أن تستخدم مشبك ورق مصنوعاً من الشوكولا كطعام .

٢٠ الطبيب ـ تستطيع استخدام مشبك الورق كإبرة .

٢١ الموسيقى ـ تستطيع استخدام مشبك الورق كشوكة رنانة .

٢٢ المحارب ـ بإمكانك استخدام مشبك الورق كسلاح فتاك .

٢٣ الفيلسوف ـ بإمكانك استخدام مشبك الورق (وهذا التمرين) كأداة في بحثك عن معنى الحياة .

٢٤ المتخصص في علم الاقتصاد ـ بإمكانك استخدام مشبك الورق كعملة جديدة .

٢٥ الحكة ـ بإمكانك استخدام مشبك الورق لتحك به نفسك !

يربطون بين المفاهيم الموجودة ثم يعيدون تنظيمها بطرق جديدة

(وتعتبر هذه الخاصية أيضاً مفيدة عملياً لمثل هـذا التمـرين وكتقنيـة عامـة لحل المشكلات) . فنستطيع أن نستخدم مشبك الورق :

٢٦ كأداة للكتابة .
٢٧ لكي تكسر بها القفل .
٢٨ في إعداد الطعام كمخفقة أو سيخ لشوى اللحم .
٢٩ في تنظيف الأركان والزوايا (والأظافر والأسنان كما يفعل كثير من الناس !) .
٣٠ لضبط الزر الصغير الخاص بتشغيل الساعات وأجهزة الكمبيـوتر وبعـض الآلات الصغيرة الأخرى .

اعكس المفاهيم الموجودة

٣١ لو أردنا أن نبعثر نظام المستندات والأوراق ؛ فبإمكاننا أن نزيل مشبك الورق !
٣٢ يمكننا استخدام مشبك ورق في إزالة مشبك آخر !

إنه لمن المفيد أيضاً عندما تحاول توليد بعض الأفكار لشيء مـا ، أن تفكـر في الأشياء التى لا يمكنك استخدام مشبك الورق فيها . هنـا أربعـة أفكـار والتى تبدو لأول وهلة أنه لا يمكن تطبيقها ، ولكـن عنـدما تفكـر فيهـا ، ستجد أنه يمكن تنفيذها (توجد بعض الاقتراحات في صـ ٤٨)

٣٣ لا يمكنك الطيران إلى القمر على مشبك الورق
٣٤ لا يمكنك الشراب بمشبك الورق .
٣٥ لا يمكنك أن تدير السيارة بمشبك الورق .
٣٦ لا يمكنك أن تلعب الكرة بمشبك الورق .

يتفاعلون بشكل كلى مع الأشياء الجمالية

بإمكاننا استخدام مشبك الورق :

٣٧ كإحدى قطع الحلي .
٣٨ كرمز لشيء خاصة إذا كان مصنوعاً من الذهب أو البلاتنيوم .
٣٩ كقطعة مجوهرات ثمينة مثل ما يمتلكه الناس من أحجار كريمة .
٤٠ كحلية جميلة لليدين خاصة لو كان مصنوعاً من خامة ناعمة .

يستجيبون انفعالياً لكل جوانب الحياة والبيئة

بإمكاننا استخدام مشبك الورق

٤١ كصديق خيالى .
٤٢ كوسيلة لتغيير الحالة المزاجية (فالمشبك ذو اللون الأحمر يدل على العاطفة) .
٤٣ كشيء يذكرك بذكريات عاطفية إيجابية كانت مشابك الورق جزءاً منها بشكل ما .

يعبرون عن أنفسهم بطرق متعددة وحيوية وغير عادية

فنحن نستطيع

٤٤ أن نصنع مشبك ورق مجسماً وملوناً .
٤٥ أن نستخدم مشبك الورق كأداة علمية متقدمة في استخدام الطاقة الذرية الكامنة فيه بغرض استخدام الطاقة .
٤٦ أن نصنع أداة موسيقية من مشبك الورق .

فيما سبق ٤٦ استخداماً وهذا كان في غاية السهولة باستخدام خصائص الإبداع العشر ، فانظر لو أنه باستخدام المزيد من وجهات النظر المختلفة ، وباستخدام التفكير في الأشياء التى لا يمكنك استخدام مشبك الورق

فيها ، فهل تستطيع أن تصل إلى ١٠٠ استخدام ؟ فلو أنك تمكنت من هذا فإنك ستصبح من أفضل المفكرين المبدعين .

فبإمكانك أن تستخدم خصائص الإبداع في إيجاد حلول للمشكلات أو في لعب ألعاب إبداعية ، وفي تأليف نكات جديدة ، وكذلك يمكنك استخدامها في جعل حياتك أكثر حيوية ومتعة . استمتع بعمل هذا ! وهذه تعتبر أيضاً لعبة مدهشة يمكنك أن تلعبها مع أصدقائك . جرب ذلك !

الموضوع التالي في تدريب العقل يستخدم الخصائص لكي يساعدك على صنع أداة لأخذ الملاحظات والتي سوف تحسن (وتستخدم) ذكاءك الإبداعي بشكل كبير ، وسوف تغير حياتك !

١٦. خرائط العقل

فكر في الأفكار الخمسة الأولى في تدريب العقل الذى ذكر آنفاً (صفحتى ٢٢ ـ ٣٠) وطبقها على تدوين الملاحظات . فما هو نظام تدوين الملاحظات الذى من الممكن أن تبتكره ليساعدك على تنمية ذكائك الإبداعى ؟

ومن الواضح أنك ستستخدم النظام الذى تظهر فيه الروابط والعلاقات والصلات بوضوح ، والذى تستخدم فيه الألوان والأشكال المختلفة بكثرة لمساعدتك على توضيح أفكارك ، وتستخدم فيه كلاً من الحجم والبعد لمساعدتك على تأكيد أفكارك الأكثر أهمية . فلن تستخدم مذكرات مملة عديمة اللون وبخط تقليدى عادى !

وهذا النوع من مذكرات التفكير الإبداعى يسمى خرائط العقل ، وهى خرائط لأفكارك من السهل اتباعها وكذلك صنعها . فخرائط العقل شبيهة جداً بخرائط الطرق ، فبينما يمثل المركز أهم فكرة عندك ، فإن الطرق الأساسية التى تخرج من المركز تمثل أهم أفكارك أثناء عملية التفكير ، أما الطرق الثانوية أو " الفروع " فهى تمثل أفكارك الثانوية وهكذا . أما الأشكال أو الصور الخاصة فتمثل مواقع أو أفكارك المهمة .

وخرائط العقل مثلها مثل خرائط الطرق تماماً فهى

- تقدم وصفاً شاملاً لموضوع أو منطقة ما .
- تمكنك من أن تخطط لطريقك وأن تتاح لك الخيارات ، كما أنها تساعدك على معرفة إلى أين أنت ذاهب ومن أين تأتي .
- تجمع كميات كبيرة من البيانات في مكان واحد .
- تشجع على حل المشكلات عن طريق السماح لك برؤية الطرق الإبداعية .
- ستكون ممتعة من حيث النظر إليها وقراءتها وتأملها وتذكرها .

كيف ترسم خرائط العقل ؟

إن خرائط العقل يمكن تنفيذها بكل سهولة

١ استخدم ورقة كبيرة .
٢ اجمع مجموعة من الأقلام الملونة التى تتنوع ما بين الأقلام رفيعة الطرف إلى الأقلام ذات الخط العريض المميز .
٣ اختر الموضوع أو المشكلة أو الحالة التى تود أن تصنع لها خريطة العقل .
٤ اجمع المعلومات التى سوف تحتاجها .
٥ ابدأ من مركز الورقة برسم صورة كبيرة ليس لها إطار والتى ترمُز إلى الموضوع .
٦ استخدم البعد والتعبير وعلى الأقل ثلاثة ألوان عندما ترسم الصورة المركزية ، لكى تجذب الانتباه وتساعد الذاكرة .
٧ ومن الصورة المركزية ، اطلق الكلمات المفتاحية وأهم الأفكار التى لديك عن الموضوع ، وكل فكرة على خط عريض منفصل .
٨ أرسم الخطوط الأرفع من نهاية الخطوط الأساسية المناسبة ، لكى توضح البيانات المدعمة لها (كلما كانت البيانات أكثر أهمية ، ينبغى أن تكون أقرب إلى الصورة المركزية أو الفكرة الأساسية) .
٩ استخدم الصور كلما أمكنك ذلك .
١٠ استخدم الألوان بحرية في نظامك الخاص لكى تظهر الناس والموضوعات والأشكال والروابط والتواريخ ، ولكى تجعل خريطة العقل أكثر جمالاً وسهلة التذكر .

وهـذا الفصـل مـن هـذا الكتـاب تم ابتكـاره باسـتخدام خريطـة العقـل الخاصـة بـالتفكير الإبـداعى (موضحـة بـالألوان في رسـم رقـم ١) . وسـتجد أمثلة أخرى لخرائط العقل في هـذا الكتـاب ، والفائـدة المدهشـة لأداة الـتفكير هـذه أنهـا مـن الممكـن أن تسـتخدم في إنعـاش الـذاكرة ، ومراجعـة الحقـائق وأخذ المذكرات العامة ومراجعة التخطيط والتواصل ، بالإضـافة إلى فائـدتها في التفكير الإبداعى .

دراسة حالة

وجد كثير من الناس فى رسم خرائط العقـل طريقـة لا تقـدر بـثمن لمسـاعدتهم في الامتحانـات . فأشخاص مثل " إدوارد هيوز " والذى كان عام ١٩٨٢ طالباً عادياً جـداً في المدرسـة كـان يحصـل على درجات متوسطة جداً في اختباراته في المدرسة . وقد عرفه والده على أسلوب خرائط العقل . واستمر إدوارد في رسم خرائط العقل لكي يحصل ليس فقط على أعلى الدرجات ، وإنمـا ليحصـل أيضاً على منحة تعليمية لجامعة " كامبريدج " .

قرر أن تخوض التجربة وتمارس هذا النوع من التفكير الإبداعى بأسـرع مـا يمكن . ربما يمكنك أن تفكر في رسم خريطة للعقل على موضوع مما يلى :

- نفسك .
- هوايتك .
- مستقبلك المثالى .
- أفضل صديق لك .
- أجمل إجازة عندك .
- كوكب الأرض .
- الرياضة .

- الموسيقى .
- هذا الكتاب !
- اختيارك !

فيما يلى استبيان الذكاء الإبداعى . فإذا كان مجموع نقاطك يساوى ٥٠ أو أكثر فهذا يعنى أنك تبلى بلاءً حسناً ، أما إذا كان مجموع النقاط ١٠٠ فهذا يعنى أنك عبقرى في هذا النوع من الذكاء . اختبر نفسك من وقت لآخر وشاهد إذا كانت نقاطك ترتفع ، ثم أدرجها في الجدول الموجود بصفحة ٢٧٢

اختبار الذكاء المتعدد ـ الذكاء الإبداعى

في تقييم هذا الاختبار ، أعط نفسك صفراً لو كانت الجملة غير حقيقية بالمرة ، و ١٠٠ إذا كانت الجملة حقيقية بشكل واضح !

أنا أستمتع بالرسم والتصوير الزيتى والنحت واستخدام المنظورات ثلاثية الأبعاد . النقاط ....

أنا أستمتع بالرقص وأستطيع التمييز بين كافة أنواع الموسيقى المختلفة ، كما أستمتع بالعزف والتأليف والغناء . النقاط ....

أنا أستمتع بالكتابة الإبداعية وسرد القصص والشعر . النقاط ....

أنا أستمتع بالمسرح والتمثيل بما فى ذلك الكوميديا والتراجيديا والتمثيل الصامت . النقاط ....

أنا أستمتع بالدعابة ودائماً ما أجعل ضحكات الناس ترتفع . النقاط ....

يقول الناس أحياناً إننى مجنون ، ولا يمكن التنبؤ بتصرفاتى ، وإننى ظاهرة (يقولون هذا مع ابتسامة) . النقاط ....

أنا أحضر بانتظام العروض ، ومعارض الفنون ، والحفلات ، والأحداث الثقافية الأخرى . النقاط ....

أحيا حياة مرفهة ومتنوعة . النقاط ....

أعتبر نفسى مبدعاً ومنتجاً بشكل لا مثيل له . النقاط ....

أنا جيد ومبدع في أحلام اليقظة . النقاط ....

إجمالى النقاط ....

إجابات تمرين الضفدعة وسفينة الفضاء

١ كل منهما يعيش في بيئتين .

٢ الاثنان لهما مكان مخصص لينطلقا منه .

٣ كلاهما يقفز لأعلى .

٤ كلاهما يهبط على الأرض .

٥ ملايين من البشر يجمعونهم ليحتفظوا بهم .

٦ كل منهما له برنامج تلفزيونى مكرس له .

٧ كلاهما له أعين .

٨ كلاهما يتجه ناحية هدف ما .

٩ كلاهما يعتبر أنظمة حيوية .

١٠ أضف من عندك !!

استخدامات مستحيلة لمشبك الورق

- يمكنك الطيران إلى القمر على مشبك الورق ـ فيمكنك وضع المشبك على مقعد في سفينة هواء ، ثم تجلس عليه وتقلع !
- يمكنك أن تشرب بمشبك الورق ـ فبإمكانك أن تقوم بفرده ثم تثقبه من المنتصف وتستخدمه كمصاصة .
- يمكنك أن تجعل السيارة تدور بمشبك الورق ـ فيمكنك أن تستخدمه كأداة توصيل في المحرك .
- يمكنك أن تلعب كرة قدم بمشبك الورق ـ استخدم خيالك !



أنت ونفسك

ذكاؤك الشخصى

الذكاء الشخصي - تعريف

يعتبر العديد من الناس أن الذكاء الشخصي هو أهم أنواع الذكاء ؛ لأنه يخص الشخص الوحيد الذى ستقضى معه كل لحظة من حياتك - نفسك .

يختص هذا النوع من الذكاء بمعرفة وتحقيق الذات ، فهو يدور أساساً حول فهم الذات - وعن امتلاك نموذج عقلى جيد وصادق لنفسك . ويدور هذا الذكاء أيضاً عن قدرتك على التعلم من أساسيات تلك المعرفة . فعندما يكون لديك مستوى عالٍ من الذكاء الشخصي ، فبذلك تكون الشخص الذى يقول

عنه الآخرون " إنه يبدو في سلام مع نفسه " ، أو " إنها تبدو راضية عن بشرتها " ، وأن تكون قادراً على التغلب على أى نوع من القصور الشخصى .

والذكاء الشخصى يمكن تلخيصه في عبارة " اعرف نفسك " ، كما أنه يوضح أنك مسئول عن ردود أفعالك تجاه الأحداث والمواقف بدلاً من أن تدع الظروف تتحكم فيك بطرق غير لائقة ومدمرة للذات . وتتضمن علامات ارتفاع ذكائك الشخصى حقائق مثل معرفتك لما تود أن تفعله ، قدراتك على أن تسعد برفقة نفسك مثلما تسعد برفقة الآخرين ، تطويرك الدائم لنفسك ، قدرتك على إدارة حياتك بنجاح . كما يعتبر ذكاؤك الشخصى أيضاً أحد الأركان الأساسية لتطوير ذكائك الروحى والاجتماعى .

ما الذى يقدمه لك هذا الفصل ؟

سأقدم لك في هذا الفصل اتجاهاً ونظاماً متكاملاً يساعدك على إدارة حياتك . فستنتهى من تدريب العقل وأنت على وعى أكبر بروعتك وبراعتك ، وستحظى بفهم أعمق لنفسك ولحياتك حتى الآن ولحياتك في المستقبل أيضاً ، وستجد أن توترك قد انخفض . وستخرج من هذا التدريب بأدوات تساعدك على الاستمرار في إتقان وزيادة هذا النوع من الذكاء والذى يعتبر أكثر أنواع الذكاء أهمية وستحظى أيضاً بفهم أعمق (وسيطرة) على انفعالاتك ومشاعرك .

هل تعلم ؟

إنه لكى تصنع آلة تستطيع أن تفعل أى شيء تفعله أنت ، أو تصنع شخصاً مثلك ، فإن هذا سيتكلف بلايين الجنيهات ! فأنت تساوى الكثير !

أحد نجوم الذكاء الشخصي

تخيل أنك " سوبرمان " . تخيل أنك رياضي وسيم وناجح وتتمتع بصحة جيدة ـ وتخيل أنك ممثل عظيم ومشهور في ريعان شبابك ، ولديك عشرات الملايين من المعجبين والمعجبات . وتخيل أنك ذات يوم كنت على ظهر جوادك وفجأة حدثت لك حادثة خطيرة كادت تودى بحياتك ، فقد وقعت من على جوادك على رأسك ، وكسرت رقبتك . وقد أخبروك في المستشفى أنك ستصبح عاجزاً مدى حياتك ، فلن تستطيع أن تمشي أو تسبح أو تلعب ، أو تجرى ، أو تركب الخيل ، أو تبحر ثانية ، أو حتى تتزوج .

هل تستطيع أن تتوافق مع نفسك في هذه الحالة الجديدة ؟ هل ستتغلب على تلك الظروف لتحيا حياتك مرة أخرى ؟

فقد حدث هذا مع " كريستوفر ريف " المثل الذى لعب دور " سوبر مان " وقد أصبح " سوبر مان " ، أو رجلاً خارقاً بالفعل أثناء عملية فقدانه لجميع قوته الجسدية . وفي كتابه " Still Me " روى كفاحه لكي يتقبل حياته الجديدة ؛ وإصراره على مواصلة حياته رغم كل شيء ـ فكان يظهر في الراديو وعلى شاشات التلفاز ليحث عالم الطب على إيجاد علاج لعشرات الآلاف الذين يعانون من حالات شبيهة بحالته . فقد شجع ملايين البشر في جميع أنحاء العالم .

إن " ريف " لديه من الذكاء الشخصي ما يكفي ليعرف أنه (رغم تبدل ظروفه البدنية) لا يزال هو نفسه . وكذلك فقد استعمل ذكائه الشخصي ليحتفظ بأحلامه حية . وقد عرف أنه من خلال ذكائه الشخصي وقوته ، وأمنيات ملايين الناس الذين كانوا على وعي بكفاحة الطويل ، ومن خلال البحث السريع الذى شجعه كثيراً ، أنه سيفعل " المستحيل " ويمشي مرة ثانية .

لقد أرغم " كريستوفر ريف " على التوافق مع أزمة شخصية كبيرة . وآمل أن يتعامل أغلبنا مع العقبات البسيطة فقط . إلا أنه على أي حال لكى تنمى

ذكاءك الشخصي لتتعامل مع ما يلقيه عليك القدر من نكبات ، فيجب عليك أن تعرف كيف وبأى شيء يتفاعل عقلك .

السيارة وقائدها

قصة السيارة وقائدها ستساعد على إيضاح هذا .

أنت تقود سيارتك إلى العمل عندما وصلت إلى تقاطع طريقين رئيسيين . وهذا التقاطع تتحكم فيه إشارات المرور ، وبينما أنت تقترب ، تحولت الإشارة إلى اللون الأحمر . فتوقفت من باب إحساسك بالواجب وانتظرت إشارة اللون الأخضر . وعندما تحولت الإشارة إلى اللون الأخضر رفعت قدميك من على دواسة الفرامل وكنت على وشك أن تزيد من سرعتك لتعبر التقاطع عندما أتت سيارة مندفعة عبر ملتقى الطرق من على يمينك وكانت تسير بمقدار ضِعف حدود السرعة المسموح بها وكسرت القوانين بكل وضوح لتخطيها الضوء الأحمر . ومما زاد الأمور سوءاً أن هذه السيارة قد أوشكت على صدم سيارتك مما كان سيعرضك في خلال جزء من الثانية لإصابة خطيرة وربما كان سيقودك هذا إلى الموت .

في مثل هذه المواقف سيستجيب الناس بطريقة أو أكثر من الطرق التالية

- سيصدرون إيماءات بذيئة .
- سيهينون ذكاء هذا السائق .
- سيضيفون إلى الشتائم بعض الكلمات لمجرد ملء وقت الفراغ أو لمجرد الحديث عن هذا الشيء .
- سيرتفع لديهم ضغط الدم والأدرينالين وضربات القلب ومستوى التوتر .
- يدقون بعنف على أداة التنبيه .
- سينشغلون في محادثة طويلة مع أى راكب في السيارة حول طبيعة هذا السائق المجنون .

- **سيحملون هذه التجربة إلى العمل ، ويشرحونها لرفقائهم في العمل بغضب له ما يبرره بسبب ما حدث من هذا السائق المجنون ويحكون عن العواقب الوخيمة التي كان من الممكن أن يسببها هذا .**
- **سيحتفظون بها في الذاكرة كمثال يمكن استرجاعه دائماً حول عدم تحمل المسئولية التي يتصف بها بعض الأفراد في مجال قيادة السيارات .**

وقبل التفكير في الاستجابة المناسبة . دعنا نلقي نظرة على ما حدث بالفعل .

تخيل أنك تقود سيارة وقد اقتربت من تقاطع ممتد إلى ما لا نهاية سواء على يمينك أو يسارك . ورأيت أمامك نقطة حمراء في زواية مناسبة فقررت بناء على خبرتك وتدريبك أن تتوقف . وبعد ثوان قليلة ، جاء شخص آخر في سيارة مثل سيارتك من جهة اليمين على زاوية ٩٠ْ باتجاهك . وقد رأى نقطة ضوء أحمر مثل التي رأيتها أنت . ولأسباب معينة قرر أن يستمر في السير ويتعدى هذه النقطة . ولم تلمس سيارته سيارتك واختفت تقريباً بدون أن تسبب أى احتكاك مع سيارتك .

ومن الواضح تماماً من ناحية التأثير الحقيقي على وجودك أن هذه الحادثة لا تستحق أصلاً التفكير فيها !

بالإضافة إلى ذلك ، ضع في اعتبارك الاستجابات المختلفة للموقف الذى كان من الممكن أن تتعرض له ، إذا كنت على علم بالاحتمالات التالية لهذا الموضوع .

فتخيل أنك عرفت :

- **أن السائق الآخر قد اكتشف لتوه أن زوجته وابنه قد تعرضا لحادث خطير في نهاية هذا الطريق .**
- **أن هذا السائق كان يعاني من بوادر أزمة قلبية .**
- **أن دواسة البنزين في سيارة هذا السائق قد تعطلت وهى عالقة بأرضية السيارة .**
- **أن هذا السائق كان في حالة إعياء شديد جعلته فى غير وعيه .**

- أن هناك لصاً مختبئاً وراء هذا السائق وهدده بالقتل لو لم يسرع ليجعله يهرب من الشرطة .
- أن هذا السائق كان أخاك .
- إلخ إلخ ...

ومما سبق يمكنك أن ترى أن ردود أفعالنا العادية تجاه ما يحدث في البيئة المحيطة بنا عبارة عن عادات انفعالية مستندة إلى معرفة غير كاملة بالحقائق . وعلاوة على ذلك فإن ردود أفعالنا مسألة اختيار .

فكونك تغضب بشدة عندما يحدث شيء ما فهذا يعتبر أحد ردود الفعل تجاه هذا الحدث ، ولكنه ليس الخيار الوحيد المتاح لك فالشخص ذو الذكاء الشخصي المرتفع سوف يتصرف بمبدأ " خذ نفساً عميقاً وعد إلى ١٠ " ثم يدرس الخيارات المكنة ثم بعد ذلك يختار أنسب الاستجابات وأكثرها إيجابية .

يمكنك أن تستخدم نفس الأسلوب عندما تتعامل مع زميل صعب المراس ، وعند تكوين صداقات على أساس التفاهم بدلاً من العدوانية والأذى ، وعندما تتعامل مع أى موقف تشعر فيه بالاستفزاز ، ويمكنك استخدام نفس فهمك لهذه المواقف أيضاً في مساعدة أطفالك لفهم غضبهم المبرر وغير المبرر وكذلك في تربيتهم .

فالفرد الذى لم ينم ذكاءه الشخصي سيفقد كثيراً من الوقت والطاقة ويكون ضحية الظروف والأحوال البائسة لعادات التفكير السلبى التى لديه .

فالاختيار لك ـ حقاً إنه بين يديك .

دراسة حالة

" محمد على " أشهر رياضي في القرن العشرين كان لديه إيمان شخصي قوى جداً . وإيمانه بأنه الأقوى لم يدعمه فقط في مبارياته في الملاكمة ، وإنما قهر منافسيه لأنهم اعتقدوا هذا أيضاً ! ورغم أنه يعاني الآن من مرض الشلل الرعاش ، إلا أنه ما زال على الإيمان نفسه ويرفض تماماً أن ينظر إلى نفسه على أنه ضحية لقصور جسده .

وعندما أجرى معه لقاء ذات مرة قال " أنا سعيد وراض ، فكر في كل الفرص التى قد أخذتها ؛ كل ما قد منحت إياه . وهذا المرض الرعاش بكل بساطة هو مباراة أخرى . فلا تقلق بشأني . أنا بخير " .

فالشخص الواقعي ذو الذكاء الشخصي العالى هو الشخص الذى يشتهر بأنه مفكر إيجابى . وإنه لشيء مهم أن نوضح هنا أن هذا لا يعنى أن نرسم ابتسامة باهتة على شفاهنا ونتظاهر بأن كل شيء في غاية الروعة ! وإنما يعني أن نقابل كل موقف ـ مهما بلغت درجة سوئه ـ ثم نحاول إيجاد أفضل الخيارات للتعامل معه .

ولعل أفضل مثال لهذا قد ظهر في لقاء إذاعي مع قدامى المحاربين في الحرب العالمية الأولى .

قصة أحد المحاربين القدماء

كان المحاور الذى يدير اللقاء لا يسأل قدامى المحاربين عن شيء إلا أهوال الحرب . وكثير من ضيوف برنامجه كانوا يخضعون لأسئلته المحزنة البائسة ويتحدثون عن امتعاضهم وبؤسهم الذى عانوا منه طويلاً ومشاكل الحياة التى سببتها لهم تلك التجارب .

وأحد ضيوفه رغم أن عمره ٩٦ عاماً كان سعيداً بطريقة رائعة وشرح له أن تلك الحرب رغم أهوالها وسوئها إلا أنها قد علمته فعلاً أشياء كثيرة .

وأخيراً أصبح المحاور غاضباً ، وقال " لكن بدون شك ، وآمل ألا يحرجك هذا لو وضحت لمستمعينا ظروفك البدنية ، بالتأكيد أنت لا تستطيع أن تتقبل ما حدث لك باتزان ورباطة جأش . فيجب عليّ أن أخبر المستمعين بأني أثناء حديثي معك أعرف وأرى الدليل على أنك خلال تلك الحرب قد فقدت إحدى عينيك ، وحدث لك عجز يتعذر علاجه في يدك اليسرى ، وفقدت قدمك اليمنى . وبالتأكيد فإن هذا كان له أثر سيئ ومؤذ على حياتك بالكامل ، أليس كذلك ؟ "

وقد رد عليه هذا العجوز الجرىء القوى الرائع قائلاً " حسناً أيها الشاب . هكذا الحياة . فأنت أتيت إلى هذا الكوكب الجميل بجسد عبارة عن أجزاء صغيرة ملتحمة مع بعضها البعض . وبما أنك تتحرك هنا وهناك في هذه الحياة فربما تفقد جزءاً هنا وجزءاً آخر هناك . ولكن حقاً هذا لا يعني كثيراً طالما أن مخك مازال حياً ، وأن لديك أصدقاء تعتني بهم ويعتنون بك ، ولديك رسالة تؤديها في الحياة لتجعل حياة الآخرين أكثر سعادة ، أليس كذلك ؟ "

العجوز العبقرى في الذكاء الشخصى ١ ـ المحاور السلبى صفر !

إن الذكاء الشخصى لا يعنى أنك لا تستطيع أن تعبر أبداً عن غضبك أو حزنك أو استيائك . بالعكس ، إنه يعني أن لديك الحرية الكاملة للتعبير عن تلك الانفعالات مع علمك بأنها في بعض المواقف تكون صحية ومناسبة تماماً ، رغم أنه عليك أن تدرك أنهم ليسوا كذلك في بعض المواقف الأخرى .

ومن الآن ستكون مدركاً بشكل كبير لحقيقة أن الذكاء الشخصي يعد أحد المكونات المهمة لما يسمي بـ " الذكاء الانفعالى "

وينبغي عليك أيضاً أن تدرك حقيقة أنك لو طورت ذكاءك الشخصى فإنك بذلك تحسن ذكاءك الاجتماعي ، وفي نفس الوقت أيضاً تمرن وتحسن ذكاءك الإبداعى .

والآن هيا بنا ننتقل إلى بحث جديد مدهش عن مخك ، ومهاراتك ، وكيفية استخدامك لها لتدير حياتك بنجاح .

هل تعلم ؟

أن لديك مليون مليون خلية في المخ ، أى ما يعادل ١٦٧ مرة عدد البشر الذين يعيشون على هذا الكوكب ! وكل خلية أقوى من أى جهاز كمبيوتر .

الشق الأيسر من المخ ، والشق الأيمن ، واكتشافات جديدة أخرى

فاز عالم النفس الأمريكى " روجر سبرى " بجائزة نوبل نظير أعماله وأبحاثه حول شقى المخ . فقد اكتشف هو وشركاؤه في البحث أن الشق الأيسر من المخ يتعامل عامة مع الجوانب العقلية التالية

- الكلمات .
- المنطق .
- الأعداد .
- التتابع .
- التشعبية .
- التحليل .
- القوائم .

وعلى النقيض فإن الشق الأيمن من المخ يتعامل عامة مع النشاطات العقلية المختلفة التالية

- الإيقاع .
- الإدراك المكانى .
- الإدراك الشمولى .
- التخيل .
- أحلام اليقظة .
- الألوان .
- الأبعاد .

وقد اكتشف " سبرى " أيضاً أنه أثناء ما يكون الجانب الأيسر للمخ نشيطاً ، فإن الجانب الأيمن يصبح في حالة شبه ارتخاء أو همهمة تأملية ، وعندما يحدث العكس ، ويكون الجانب الأيمن من المخ هو النشط فإن الجانب الأيسر يدخل فى نفس حالة الارتخاء والهمهمة التأملية السابقة .

وأوضحت التجارب أن كل فرد يمتلك نطاقاً كاملاً من القدرات الذهنية ، ولكن للأسف بسبب سوء التعليم وخطأ المعلومات ، فإن معظمنا يميل للاعتقاد خطأ بأنه ماهر بالفطرة في عدد قليل من هذه المناطق (والتى ننظر إليها على أنها متركزة إما فى الجانب الأيمن أو الجانب الأيسر من أنشطة المخ ولكن نادراً فى كلا الجانبين) وأنه غير ماهر في المناطق الأخرى بطبيعته . ولكن قد يكون هناك وصف أكثر دقة للذات يتلخص فى عبارة " لقد قمت بتطوير وتنمية بعض مناطق قدراتى الكامنة ، ولكن لأسباب متعددة أهملت المناطق الأخرى وتركتها جانباً فى الوقت الراهن "

وكنتيجة للبحث الذى أجراه " سبرى " فإن ملايين الأفراد قد بدأوا فى تدريب ما يسمى خطأ بمناطق الضعف فى قدراتهم العقلية . فقد وجدوا أنه عندما تخضع تلك المهارات الضعيفة لإشراف مدرسين مناسبين فإنها ستكون قابلة للتطور والازدهار ، بصرف النظر عن العمر . وقد اكتشفوا أيضاً أن هذه

المهـارات التـى تم تنميتهـا حـديثاً تعـود بـالنفع علـى المهـارات القديمـة وتدعمها بشدة .

هل تعلم ؟

أن أعظم عباقرة التاريخ ـ العلماء والفنانين الرواد أمثال " أينشتاين " و" بيكاسو " ، في الواقع لم يعتمدوا على جانب واحد من أنشطة المخ ، وإنما كانوا متعددي الاهتمامات والأنشطة . وغالباً ما توصل العلماء الكبار إلى أفكارهم المبدعة والعظيمة أثناء أحلام اليقظة . وقد كان معظم العلماء الكبار والموسيقيين منظمين إلى حد كبير وتحليليين أيضا فيما يختص بأعمالهم .

يحتاج كل واحد منا إلى هذا التوازن بين الجانبين الأيمـن والأيسر للمخ . فإن لم يتحقق هذا فسنصبح غير مؤثرين أو متميزين . وبمعنى آخـر ، فإنـه في أى نظام لتطوير الذكاء المتعدد أو إدارة الذات من الضرورى التأكد من أن شقى المخ يكونان في توازن فعال .

فحص الشقين الأيمن والأيسر للمخ

حتى بعد سماع الدليل ، فإن كثيراً من الناس مازالوا يشكون في أنهم فعـلاً يمتلكون كلاً من قدرات الجـانبين الأيمـن والأيسر مـن المـخ . ولكـى تفحـص الجانب الأيسر لمخك اسأل نفسك بكل بساطة عما إذا كنت تستطيع فهم لغـة واحدة وتجيد التحدث بها ، إذن فالجانب الأيسر لمخك يـؤدى عملـه بشـكل معقد ومتطور وبطريقة أفضل من أى جهاز كمبيوتر حديث . فلكـى تـتعلم تلـك اللغة فمن المؤكد أنك استخدمت المهارات الخاصة بالجانب الأيسر مـن مخـك مثل المهارات العددية والمنطق والتحليل والتسلسل أيضاً .

ولكي تفحص الشق الأيمن لمخك اسأل نفسك هذا السؤال أين أتواجد عندما أتوصل إلى هذا الكم من الأفكار المبدعة الخيالية الخاصة بحل المشكلات ؟

فمعظم الناس يجدون أنفسهم يتوصلون لمثل هذه الأفكار في الحمام ، أو وهم يغتسلون (تذكر أرشميدس) ، أو حينما يكونون في السرير ، أو وهم يقودون السيارة ، أو وهم يمشون في الريف ، أو أثناء وجودهم على شاطئ البحر . في مثل هذه المواقف الهادئة البسيطة يكون الفرد في استرخاء وعادة بمفرده . عندما تمر بمخيلتك مثل تلك الأفكار الإبداعية فاعلم أن الجزء الأيمن من المخ هو الذى يعمل . وهو يعمل بأفضل صورة في مثل هذه المواقف التى قمنا بذكرها . وفي هذه الظروف يكون الشق الأيسر للمخ في راحة تامة

وعلى كلٍ ، فقد حان الآن تدريب العقل .

تدريب العقل ـ تنمية ذكائك الشخصى

١. حديث النفس

ارصد هذه الأحاديث المستمرة القليلة التى تدور في رأسك بينك وبين نفسك ، راقبها لكى ترى ما إذا كانت إيجابية أو سلبية ، أو ما إذا كانت تضيف إلى صحتك وسعادتك ومصلحتك العامة في الحياة ، أو ما إذا كانت تأخذ منها . راقبها لترى ما إذا كانت تلك المحادثات تشجعك أو أنها تصغر من صورتك أمام نفسك وتحبطك ، اضبط تلك المحادثات بشكل لائق . خصص لنفسك مجموعة من المشجعين يهتفون لك بحماس داخل عقلك !

٢. عامل نفسك كأفضل صديق

ينبغي أن تكون كذلك ! اقتطع بعض الوقت لتقضيه مع نفسك . فلا يمكن لأى علاقة أخرى فى حياتك أن تتطور بشكل لائق إلا عندما تكون سعيداً

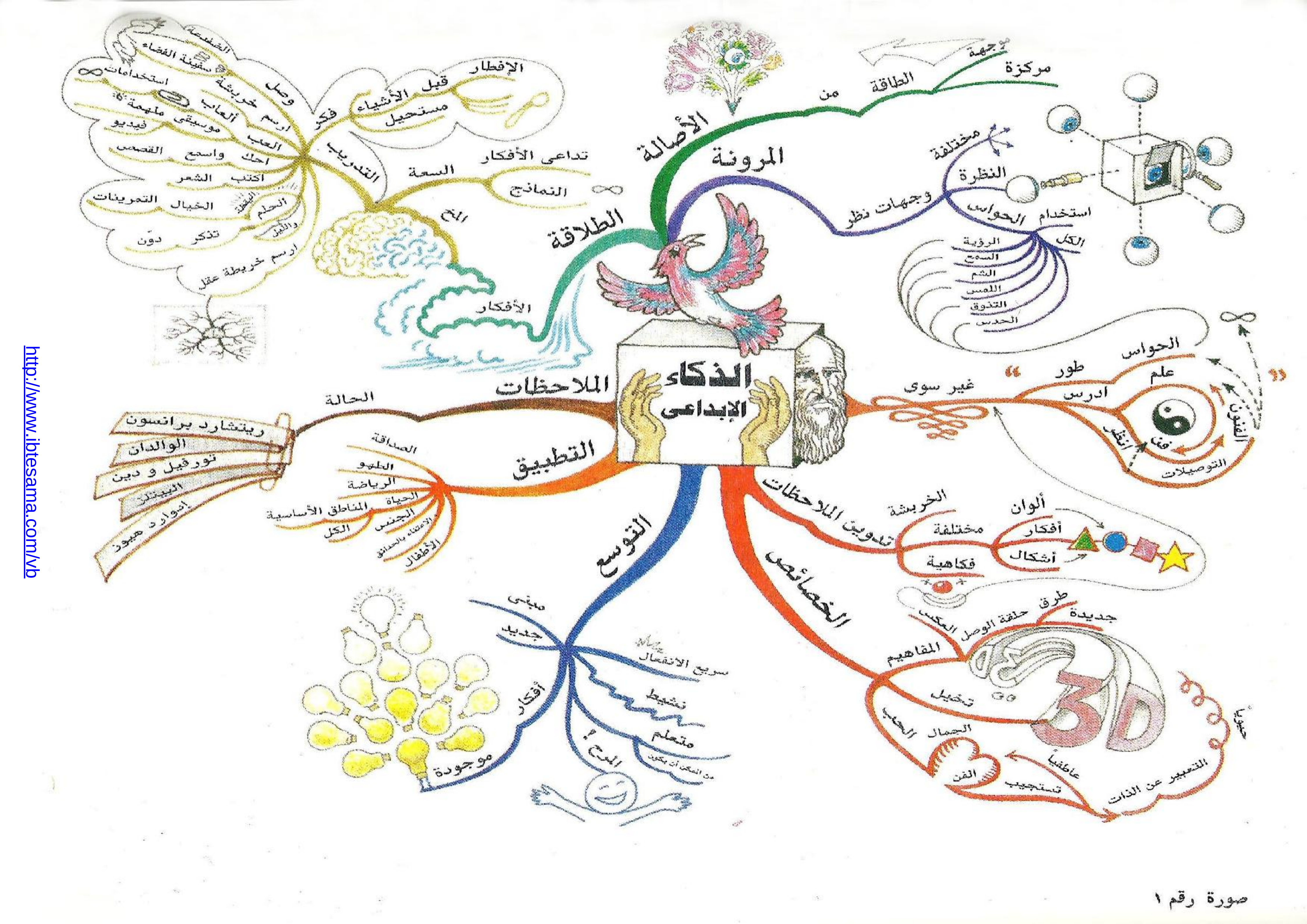
بنفسك حقاً . ويجب أن تدرك أن سعادتك ورضاك عن نفسك فى الحاضر سوف يؤدى بشكل طبيعى إلى رغبتك فى التحسين من نفسك باستمرار . إنها رغبة عقلك الطبيعية أن تستمر في التعلم والنمو مدى الحياة .

تعلم أن تعامل نفسك بقدر من الود كما لو كنت تعامل أى شخص عزيز عليك . بإمكانك استخدام كل ما تملك من أنواع أخرى للذكاء لتفعل هذا ، وخاصة ذكاءك الحسي (انظر الفصل السادس) . فالترفيه عن نفسك من الممكن أن يتضمن أنشطة متعددة ومختلفة مثل الخضوع للتدليك ، أو الذهاب إلى مطعم متميز ، أو أن تخصص وقتاً كافياً دون التعرض للمقاطعة لقراءة كتاب أردت قراءته منذ زمن ؛ كما يتضمن الترفيه عن الذات أيضاً أن تأخذ حماماً بزيوت خاصة ، أو شراء بعض الملابس الجميلة والجيدة إلخ . ارسم خريطة عقل مصغرة موضحاً كل الطرق التى من الممكن أن تدلل بها نفسك ، وتصرف بناء عليها .

٣. استمر في تطوير أنواع الذكاء المتعدد الأخرى

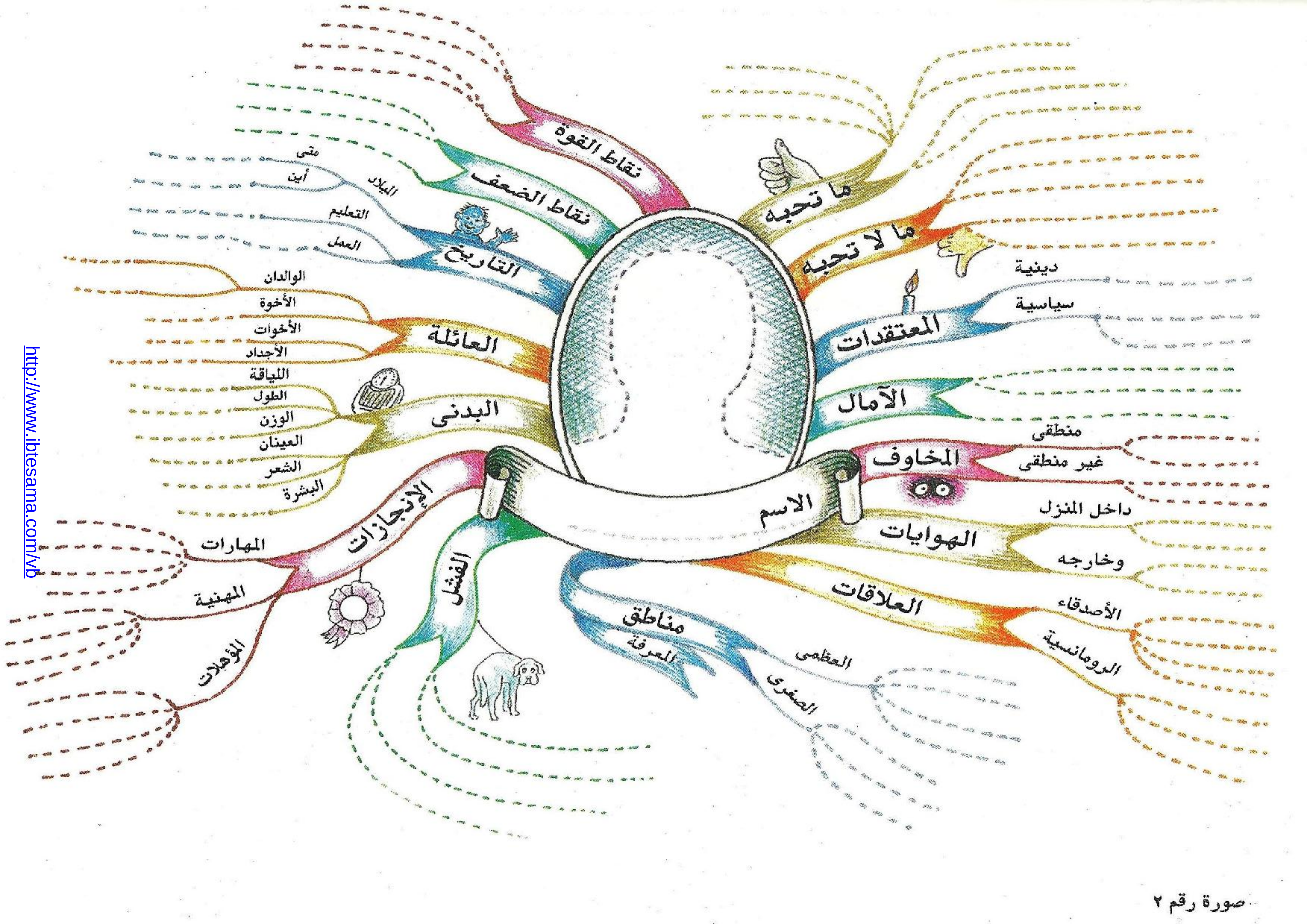
فكل نوع من أنواع الذكاء الخاصة بك سيساعدك على تطوير علاقتك مع نفسك وسيجعلك أكثر ثقة واسترخاء . وفيما يلى بعض الأفكار التى تساعد على دفعك إلى التفكير في تطوير ذاتك وهذه الأفكار تتضمن

- العزف على بعض الآلات .
- اكتساب مهارات فى ألعاب معينة مثل الشطرنج والدامة ... إلخ .
- اكتساب مهارات ركوب الخيل وقيادة السيارات .
- قراءة الكتب .
- استكشاف بعض الأسئلة .
- اكتساب بعض المعرفة .
- تسجيل بعض المعلومات والحقائق وتذكرها .
- مشاهدة الأفلام وعروض المسرح .
- تطوير الأفكار .



الذكاء الإبداعي
الأصالة
من
الطاقة
مركزة
موجهة
المرونة
وجهات نظر
النظرة
مختلفة
استخدام الحواس
الكل
الرؤية
السمع
الشم
اللمس
التذوق
الحدس
غير سوى
طور
الحواس
ادرس
علم
الفنون
فن
انظر
التوصيلات
تدوين الملاحظات
الخربشة
مختلفة
فكاهية
ألوان
أفكار
أشكال
الخصائص
المفاهيم
طرق
حلقة الوصل العكسي
جديدة
تخيل
الجمال الحب
عاطفياً
الفن
تستجيب
التعبير عن الذات
حيوياً
التوسع
مبنى
جديد
أفكار
موجودة
سريع الانفعال
نشيط
متعلم
من الممكن أن يكون
المرح !
التطبيق
الصداقة
اللهو
الرياضة
الحياة
الجنس
المناطق الأساسية
الكل
الأطفال
الملاحظات
الحالة
رينتشارد برانسون
الوالدان
نورفيل و دين
البيتلز
ادوارد هيبون
الطلاقة
الأفكار
المخ
السعة
تداعى الأفكار
النماذج
التدريب
فكر
قبل الأشياء
الإفطار
مستحيل
وصل
ارسم خربشة
ألعاب
موسيقى ملهمة
فيديو
العب
احك
واسمع
القصص
اكتب
الشعر
الخيال
التمرينات
الحلم
والغز
تذكر
دون
ارسم خريطة عقل
الشطشة
سفينة الفضاء
استخدامات

صورة رقم ١



الاسم
ما تحبه
ما لا تحبه
المعتقدات
دينية
سياسية
الآمال
المخاوف
منطقى
غير منطقى
الهوايات
داخل المنزل
وخارجه
العلاقات
الأصدقاء
الرومانسية
مناطق المعرفة
العظمى
الصغرى
الفشل
الإنجازات
المهارات
المهنية
المؤهلات
البدنى
اللياقة
الطول
الوزن
العينان
الشعر
البشرة
العائلة
الوالدان
الأخوة
الأخوات
الأجداد
التاريخ
الميلاد
متى
أين
التعليم
العمل
نقاط الضعف
نقاط القوة

صورة رقم ٢

المتلاعب بالزمن

الطعام
- التسوق
  - التحكم
  - قائمة
- الطهو
  - مسبقاً
    - التجميد
    - التبريد
  - أضف
  - لاحقاً
    - أرز
    - مكرونة
    - بطاطس
    - فاكهة
    - خضراوات
    - طازجة
  - تناول الغداء بالخارج

الأعمال المنزلية
- المشاركة
- قائمة المهام
- بانتظام
- توفير الوقت
- الترتيب
- التخزين
- النظام

التمرين
- منظم
  - المنزل
  - البستان
  - العمل
  - المدرسة
  - أطفال
  - كلب
- المشي
- ركوب الدراجة
- التريض
  - الرقص
  - الرياضة
- اجتماعي
- شخصي
  - يوجا
  - التركيز
  - الاسترخاء

العلاقات
- أطفال
- شريك الحياة
- الأصدقاء
- استماع
- تحدث
- مشاركة
- ضحك
- لمس
- اهتمامات
  - قصص
  - مرح
  - أعمال
  - وجبات

الذات
- الاسترخاء
  - تهيئة الذات
  - السعادة
  - الإنجاز
  - الإنتاجية
  - حمام على ضوء الشموع
  - العلاج بالزيوت العطرية
  - تدليك جسم زوجتك
- التدليل
  - الأظافر
  - الشعر
  - الجسد
- التعزيز
  - اجتماعيا
  - ثقافيا
  - الطبيعة
  - المؤهلات
  - دورات في المهارات
  - الدخل
  - المدخرات

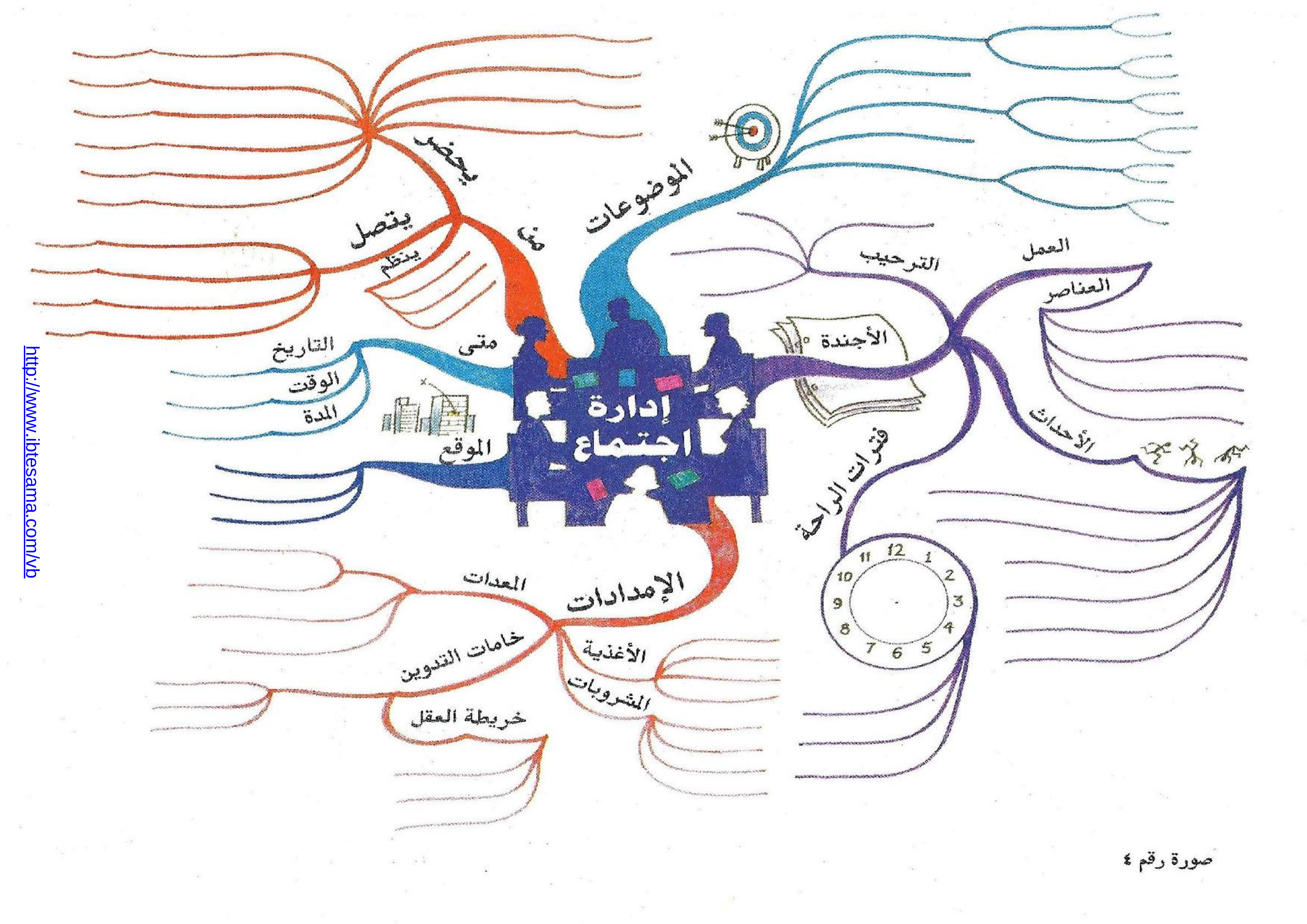
الميزانية
- الحساب
- شهرياً
  - الدخل
  - المصروفات
  - المدخرات
  - الفائض +
  - المرح

الوظيفة
- عقل
  - إيجابي
  - نفسك
  - الآخرون
  - واضح
    - التركيز
    - المكتب
    - مجموعة المهام
  - الخزينة
    - المشكلات
    - الاجتماعات
  - التجديد
    - فترات راحة
    - قصيرة

الطوارئ
- الاتصال
- الأرقام
- السيارة
  - خدمة الأعطال
  - الجراج
- المنزل
  - السباك
  - الكهربائي
  - الجار

الاعتناء بالطفل
- المربية
- الحضانة
- الأقارب
- جليسة أطفال
- نعم

صورة رقم ٣


إدارة اجتماع
الموضوعات
من
يحضر
يتصل
ينظم
متى
التاريخ
الوقت
المدة
الموقع
الإمدادات
المعدات
خامات التدوين
خريطة العقل
الأغذية
المشروبات
فترات الراحة
الأجندة
الترحيب
العمل
العناصر
الأحداث
12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

صورة رقم ٤

- تذكر النكات ، واكتساب مهارة إطلاقها .
- تعلم اللغات .
- سماع الموسيقى وتعلمها ، وأن تصبح خبيراً فيها .
- اكتساب مهارات النقاش والمناظرات المنطقية .
- تنمية وتطوير المهارات البدنية واليدوية .
- إثراء المهارات العاطفية والاجتماعية .

قسّم عملية تنمية الذات إلى أقسام فرعية ، وتجنب الإفراط في الحماس . فلا تحاول أن تصبح " ليوناردو دافينشى " بين عشية وضحاها ! ولكن أعط نفسك عدداً معقولاً من أهداف تنمية الذات لكى تبدأ به ، ثم ارتق بتلك الأهداف فقط عندما تكتسب المهارات الأولية وتكون قد حققت أهدافك الأولية أيضاً .

٤. انتظر !

في المواقف الانفعالية المتأزمة أعط نفسك برهة قصيرة لتتوقف وتتأمل في الخيارات والاستجابات ، هل من اللائق والضرورى أن تنفجر غاضباً ؟

٥. خذ فترات راحة بانتظام

سيسمح هذا لمخك بأن يستعيد نشاطه وأن يجد فترات راحة وجيزة ، واسترخاء ذهنياً من ضجيج الحياة اليومى . في مثل هذه الأوقات ستمنح الفرصة لمخك بأن يتكامل ويتأمل ، والذى سيعطيك بدوره إحساساً بأنك مازلت محتفظاً بهدوئك في ظل أعاصير وضغوط الحياة اليومية .

دراسة حالة

يعتبر الـ " دالاى لاما " مثالاً لامعاً لشخص يتمتع بذكاء شخصى عال . فقد هرب من احتلال الصين لمنطقة " التبت " وهو الآن يقود حكومة في المنفى في " الهند " . إن كفاحه المستمر من أجل استقلال بلاده ، وتأييده لمبدأ التراحم ونبذ العنف قد أثر كثيراً في الناس من مختلف مسالك الحياة وقد حصل على جائزة " نوبل " للسلام . ورغم جدول أعماله المزدحم والمسئوليات الثقيلة الملقاة على عاتقه ، إلا أنه كان يقضى كثيراً من الوقت في التأمل والتفكير ، وهو معروف بالهالة الرائعة التي تحيطه من السلام الداخلي .

٦. عبّر عن مشاعرك

عبر عن مشاعر الود والحب والتقدير على الدوام لكل من حولك . استخدم ذكاءك الإبداعي لكي تكتشف أن هناك العديد من الطرق المختلفة ، وبعضها بسيط ، للقيام بمثل هذا الأمر . فعلى سبيل المثال ، وجه الشكر للناس كلما كان هذا لائقاً ومناسباً ؛ أخبر الناس بأنك تحبهم أكثر مما كنت تفعل سابقاً ؛ استخدم كلمات عاطفية مثل : " أشعر " بدلاً من " أعتقد " . اسمح لنفسك بأن تبكي ؛ وعبر عن مشاعرك سواء بجسدك أو بكلماتك وخاصة عندما تكون سعيداً . عبر عن مشاعرك بكل من الكلمات والجسم والحركة .

٧. كن صريحاً مع نفسك

رغم أن هذا قد يبدو مؤلماً وخاصة في المراحل الأولى ، إلا أن مخك يعتبر آلية للبحث عن الحقيقة ، وسيعود هذا بالنفع عليك على المدى البعيد بسبب قولك للحقيقة ، خاصة الحقيقة عن نفسك وإلى نفسك . وكذلك فإن قول الحقيقة يقلل من الضغوط والإجهاد على ذاكرتك .

٨. استكشف فنون التأمل والإيحاء والتنويم المغناطيسي الذاتي

طورت معظم مجتمعات العالم هذه الفنون عبر آلاف السنين . فهي عبارة عن تنوعات مختلفة لموضوع واحد ألا وهو تطوير معرفة الذات والسلام الداخلي وذلك عن طريق فترات منتظمة من الاسترخاء العميق والتأمل . وتلك الفترات من الممكن أن تكون بسيطة جداً مثل اتخاذ خمس دقائق تجلس فيها في هدوء تام وتفرغ عقلك من سيل الأفكار اللانهائية ، و " الضوضاء " ، والهموم التي تدور بداخل رأسك ، أو بإمكانك محاولة تجربة شيء آخر ، وهو " تبادل التنفس بين فتحتي الأنف " أي تأخذ الشهيق بإحدى الفتحتين وتخرج الزفير بالأخرى ! فهذا يجعلك تركز على التنفس بعمق وبطء مما لا يجعلك تسترخي فقط ؛ وإنما له ميزة إضافية أخرى وهي السماح لنسبة أكثر من الأكسجين للوصول إلى مخك وليس هناك أفضل من ذلك . فاختر ما تراه أنسب لرغباتك واحتياجاتك في الوقت المحدد

٩. اجمع لحظات الرضا

وسط زحام مشاغلك اليومية ، ترقب لحظات الرضا ، مثل ابتسامة على وجه طفل ، أو الحصول على كوب شاي أو قهوة بدرجة حرارة مناسبة ، أو طائر يغني ، أو مكالمة غير متوقعة من صديق ما - أي شيء يحدث حتى وإن كان بسيطاً ؛ ويعطيك لحظة سعادة . عندما تقع تلك اللحظات ، فكر فيها وخزنها في ذاكرتك للمستقبل وللحظات السعادة المستمرة .

١٠. الصمت

امنح نفسك عشر دقائق على الأقل من الصمت يومياً ، لتعطى مخك فترة راحة من النشاطات اليومية المألوفة التي يقوم بها . فالعديد من العباقرة قد فعلوا هذا - فلن تندهش لو علمت أن " ليوناردو دافينشي " كان بطلاً في هذا الأمر ! فقد وجد الأطباء أن إعطاء نفسك هذه الفترات القصيرة من الراحة

يعتبر من أفضل الطرق لتحسين الصحة وتقليل التوتر وهى مفيدة بوجه خاص لهؤلاء الناس الذين يكافحون فى حياتهم بين وظائفهم المجهدة ومتطلبات عائلاتهم ومسئوليات حياتهم الاجتماعية .

وفي أثناء فترات الصمت والهدوء هذه ، سوف يقوم مخك بتفنيد أولوياته وينعش وينشط نفسه لجولة الأنشطة التالية . وخرائط العقل هى أدوات رائعة للاستخدام فى فترات الراحة . فعندما تبدو كل الأشياء وكأنها تتآمر ضدك ، وأنت تحارب في كل جهة ، فإن خرائط العقل تسمح لك برؤية الأشياء من منظورها الصحيح ، كما تسمح لك بترتيب أولوياتك بشكل مناسب ، ومن ثم تتصرف على أساس هذه الأولويات .

تحليلك الكامل لذاتك ومرشدك لتنظيم حياتك

تحكَّم في حياتك

إن الأفراد الذين اتخذوا قراراً واعياً بالقيام بذلك ، وُجِدَ أنهم يعيشون حياة أطول وأكثر صحة . وقد اكتشف أيضاً أن ذلك يزيد كثيراً من فرص النجاح فى مواجهة مواقف صعبة مثل الحوادث الخطرة ، والسجن ، والأمراض التى تهدد الحياة .

دراسة حالة

المتسابقون باليخت هم الذين يتحكمون في مصائرهم . فلو وقع أى خطأ ، فهم يكونون في الماء بمفردهم . فالمتسابق البريطاني الذى قام بجولة حول العالم بمفرده " تونى بوليمور " قد وقع في مأزق لمدة أربعة أيام في يخته الذى انقلب به في محيط " انتاركتيك " المتجمد ، أثناء تنافسه في سباق حول الطرف الجنوبي لأستراليا . فقد واجه قاربه رياحاً بلغت سرعتها ٧٠ ميلاً في الساعة ، وقلبته الأمواج التى كان ارتفاعها ٤٠ قدماً . وعندما وصل إليه رجال الإنقاذ أخيراً وجدوا أنه قد حرر نفسه من كابينة المركب المقلوب وسبح تحت المركب لينجو فى مياه وصلت حرارتها إلى درجة صفرْ مئوية .

الهواية التى تحلم بها

إن معظم الناس لديهم هواية يحلمون دائماً بممارستها ، ولكنهم قد تغاضوا عنها إما لنقص في الموهبة أو لعدم توفر الوقت . وتلك الهوايات التى تتكون منها أحلام اليقظة ، تعتبر جزءاً جوهرياً من طبيعتنا . وفيما يلى قائمة بالهوايات الأكثر شعبية وانتشاراً ، وتشمل :

- التصوير الزيتى .
- العزف على آلة موسيقية .
- أن تصبح شخصاً مشهوراً وله جمهور .
- السفر .
- الطيران .
- ممارسة الطيران الشراعى .
- الغطس .
- النحت .

- الحرف اليدوية .
- أن تصبح رياضياً عظيماً .

تلك الهوايات التى نحلم بها ليست وهماً باطلاً ، وإنما هى أجزاء مهملة تتوسل إلينا لننتبه إليها أكثر .

أسلوب مثالى لتطوير الذات ـ لمقابلة الأحداث السارة

الأحداث العارضة (تلك التجارب أو الأشياء السارة التى تحدث لنا فجأة وتلقائياً بدون سابق ترتيب أو تخطيط) تشكل جزءاً ضرورياً من حياتنا . ومشكلة العديد من أنظمة تطوير الذات هى أن النصف الأيمن من المخ يتحكم بها ، مما لا يترك مجالاً لمثل تلك الأحداث العرضية . ونتيجة لذلك فإن الحياة تصبح رتيبة وروتينية ومتصلبة تخلو من البهجة .

إن أى نظام متوازن لتدبير الأمور الشخصية لابد أن يتضمن فرصة امتلاك وقت حر خال من القواعد والعواقب . ويتضمن ذلك ترك أيام معينة أو أسابيع أو حتى شهور تكون مفتوحة تماماً أمامك لتفعل كل ما تريد مثل النوم طول اليوم ، أو التنقل بين الأماكن المختلفة وحدك ، أو العمل بجد لإنجاز مشروع ما ، أو زيارة صديق ما ، أو تحقق هدفاً أساسياً في حياتك ـ أى شيء تشعر بأنك تريد فعله في هذا الوقت بدون التخطيط المسبق له .

وبالمثل إذا كنت قد نظمت حياتك تنظيماً جيداً ولو أن شيئاً غير متوقع بالمرة قد ألقى بكل تخطيطك المحكم إلى فوضى خاطفة ، فلا تنزعج أو تتوتر بشأن هذا الاضطراب : انتظر حتى تبدأ الأمور في الاستقرار ثم اترك نظامك المرن لتدبير الأمور لكى يبدأ في تحسين الأشياء وضبطها .

إليك مثال على أن الأحداث العارضة من الممكن أن تكون مبهجة وتستحق التذكر . كان أحد أصدقائى في رحلة عمل تم تنظيمها بدقة إلى " اسكندنافيا " ، وكان من المقرر أن يتناول إفطار عمل في تمام الساعة الثامنة ، ولكن تم إلغاء هذا الموعد بشكل غير متوقع ، مما ترك لصديقى عدة ساعات لم يجد ما يفعله فيها ، وقد انتهى به الحال إلى أن يتمشى ويتجول

في المتنزهات وعلى شاطئ البحر طول فترة الصباح مستمتعاً بوقت الفراغ ليترك عقله يسرح ويتأمل ويلعب . فقد قضى صباحاً لم يقض مثله سابقاً من حيث درجة السلام مع النفس ـ فقد انفتحت له نافذة الحرية فجأة داخل نظام قاس جداً مليء بالقواعد .

فالحياة غالباً ما تعرض علينا مثل تلك الهبات . فعلينا أن نتعلم تقبلها ونستمتع بها بدلاً من أن نقاومها .

يعتبر المطار هو أحد الأمثلة الشائعة التى من الممكن أن تقع فيها مثل تلك الأحداث العارضة ! فمثلاً لو أن رحلتك تأخرت طويلاً ، فكن على استعداد لاستغلال هذه الفرصة غير المتوقعة . فزود نفسك بكتب تنمي الخيال ، أو الألعاب التى من الممكن أن تلعبها مع نفسك أو مع أصدقائك ، أو مجلات ، أو مقالات كنت تنتظر الوقت المناسب لتقرأها ، أو دفتر للرسم ، أو كتب ألعاب أو ألغاز الخ وعندما تُدخل مثل هذا " الوعى بالأحداث العارضة " إلى حياتك ، فإنك ستتمنى أن تتأخر رحلتك .

" التصنيف " تطوير الذات والحاجة للحب

أضافت الاكتشافات الحديثة ثلاث وظائف أساسية إلى " غرفة المحرك " الخاصة ببرنامج إدارة حياتك :

١. قدرة عقلك على " التصنيف " ، مثلما يحدث عندما تصنف الأمور إلى أجزائها المناسبة ، أو عندما تحاول ربط العناصر التى تحاول أن تتذكرها .
٢. الحاجة إلى برنامج منسق لتطوير الذات ، الذى يتضمن إدارة الحياة بشكل عام ، والصحة البدنية ، وتحسين الحصيلة اللغوية .
٣. الحاجة إلى الحب بكل أشكاله المختلفة ، سواء إعطاء الحب أو تلقيه .

والآن بعدما تسلحت بتلك المعلومات الجديدة عن مخك وقدراته المدهشة فأنت الآن مستعد لسلسلة مثيرة ومدهشة من تمارين وألعاب تطوير وتحليل الذات !

أنشطة استكشاف الذات

إنك على وشك البدء في سلسلة من الأنشطة التى سوف تمكنك من تحليل ورصد وتغيير حياتك . وكما سترى ، فالطريقة التى كنت تستخدم بها مخك ، ومازلت تستخدمها وستستخدمها فى المستقبل مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بكل تمرين . خذ من الوقت ما يكفيك (ستتوفر بعض الإرشادات) ، وتأكد من أنك تتعامل مع التمرين حسب الترتيب المزود ، وأكمل كل تمرين قبل الانتقال إلى التمرين الآخر .

هذه التمارين ممتعة وسوف تفيدك مدى حياتك . وباستخدام بصيرتك ، سوف تجيب عن بعض الأسئلة الشائعة ، مثل " لماذا لا تسير الأمور على ما يرام ؟ " ، " ماذا دهانى ؟ " أو " ألا يوجد في الحياة ما هو أكثر من هذا ؟ " ستكون قادراً على التطلع لحياة أكثر توافقاً مع هويتك ومع ما تريده فعلاً لنفسك ولعائلتك ، ولأصدقائك . إن مستقبلك أصبح غير خاضع لسيطرة الأحداث والأشخاص الآخرين .

إن طريق تطوير ذاتك ملىء بالمنحنيات والنتوءات المثيرة ، فبه الكثير من المفاجآت السارة ، وبعض الحقائق الصعبة . سوف تجد إجابات لمثل تلك الأسئلة الجوهرية عن نفسك مثل :

- ماذا فعلت ؟
- من أنا ؟
- ماذا أريد ؟
- ماذا أريد أن أصبح ؟

إن عملية فحص ذاتك ، رغم أنها بسيطة الوصف ، إلا أنها ليست سهلة التطبيق على الإطلاق ؛ وغالباً عندما تنظر بواقعية في مرآة نفسك ، فسوف تريد أن تقول " هذا ليس أنا "

كاتب النعى

تخيل أنك قد أتيحت لك الفرصة لتكتب نعيك . حاول ذلك وكن أميناً مع نفسك بقدر الإمكان .

قد يحتاج بعض الناس إلى مدة تتراوح ما بين نصف ساعة إلى ساعتين للقيام بهذا التمرين . بينما يحتاج البعض إلى التفكير بإمعان في النعى وما تتضمنه حياتهم لمدة تتراوح ما بين يومين إلى أسبوع . اجعل مساحة نعيك ما بين صفحة إلى أربع صفحات .

فإن وجدت أن نعيك تم بالشكل الذى ترضاه ، إذن فلديك الأساس الصلب الذى ستبنى عليه مستقبلك . أما إذا وجدت أنك تحب أن تكون حياتك أكثر إثارة وأهمية ، أو أنك تحب أن تقدم للبشرية ما هو أكبر مما تفعله الآن ، فالتمارين الباقية سوف تساعدك على عمل التعديلات المناسبة ، ووضع أهداف أكثر توافقاً مع مُثُلك .

تحليل ذاتك ـ خريطة عقل " من أكون "

هذا التمرين الذى من المفترض أن يستغرق منك ساعة على الأقل ، أو ربما يستغرق يوماً كاملاً ، ينطوى على استخدام شقى المخ الأيمن والأيسر معاً لكى يفحص من أنت الآن .

باستخدام ورقة كبيرة الحجم (والأفضل أن تستخدم لوحة الرسم) سوف ترسم خريطة عقل للجوانب التى تؤلف كينونتك الآن ، فخريطة العقل تستخدم عناصر مختلفة من الجزء الأيمن والأيسر للمخ لكى تعطيك صورة خارجية عن أفكارك حول موضوع ما ، وبالتالى أفكارك عن نفسك . هناك المزيد من التفاصيل عن رسم خرائط العقل في صفحة ٤٤ ، ولكن قبل أن تخوض هذا التمرين ألق نظرة على مثال خريطة عقل " من أكون " ، الشكل رقم ٢

في منتصف الورقة البيضاء الكبيرة ارسم صورة محكمة لنفسك أو لأى شيء تشعر أنه يمثل ذاتك ، وباستخدام أكبر قدر ممكن من الصور والرسومات والكلمات ، قم برسم صورة كاملة لنفسك ، بالكلمات الرئيسية المتفرعة من المركز ، وبالكلمات الثانوية المتفرعة من الكلمات الرئيسية ، وهكذا ـ بالضبط مثل فروع وأغصان شجرة متنامية .

وتشتمل المناطق التى لابد أن تغطيها بالتفصيل في التحليل الذاتى على :

- الخلفية .
- نقاط القوة .
- نقاط الضعف .
- الهوايات .
- الإنجازات .
- الفشل .
- ما تحبه .
- ما تبغضه .
- الوصف الجسمانى .
- العائلة .
- المعتقدات .
- مناطق المعرفة القصوى .
- مناطق الجهل القصوى .

إن تعريفات ودلالات ومعانى الكلمات في هذا التمرين تُفسر وفقاً لرؤياك . فمثلاً ربما تضع أنت كلمة الصراحة تحت " نقاط القوة " ، بينما قد يضع شخص آخر نفس السمة تحت نقاط الضعف ! كن صريحاً ودقيقاً بقدر الإمكان .

وإذا كان تمرين تحليلك لذاتك صريحاً ومفصلاً كما ينبغي أن يكون ؛ فربما تكون قد صادفت بعض تلك " الحقائق الصعبة " التي ذكرتها . وتذكر أن تلك المناطق هي التي تستطيع أن تحقق فيها أعلى درجة من التحسن .

خريطة عقل " إنجاز المهام " الخاصة بك

خذ ورقة كبيرة ودون عليها بالتفصيل الأشياء التي يجب عليك فعلها وينبغي أن يشتمل هذا على :

- كل المكالمات الهاتفية التي ينبغي إجراؤها .
- الخطابات التي عليك كتابتها .
- الأفراد الذين تحتاج للتحدث إليهم .
- الغسيل .
- التنظيف .
- التسوق .
- الطهي .
- الاعتناء بالآخرين .
- المهام التي تحتاج لإنجازها .
- مناسبات العمل والمناسبات الاجتماعية التي ينبغي أن تحضرها .
- المشروعات التي تحتاج لإتمامها والأنشطة التي تحتاج لأدائها .
- الملفات التي تحتاج لتحديثها .
- الأشياء التي تحتاج لمراجعتها .
- الكتب التي يجب عليك أن تقرأها .
- اشتراكات عليك تسديدها أو إلغاءها .
- شئون مالية تضطر لتعديلها أو تصليحها .
- أشخاص تحتاج للاعتذار إليهم .
- ذكرى سنوية أو عيد ميلاد تضطر لأن تتذكره .
- إلخ ...

وبالإضافة إلى تلك المجالات التى ذكرت بالتفصيل ، ضع المزيد من المجالات العامة مثل العادات التى تود تغييرها ، والأهداف طويلة المدى إلخ .

تأكد أن خريطة العقل هذه وافية . فأول دفقة من الأفكار قد تستغرق ما بين نصف الساعة والساعة لكى يتم تدوينها ، بينما تنطلق العناصر الأخرى من وقت لآخر قبل أن تنتقل إلى التمرين النهائى ، " مستقبلك المثالى " . أعط لنفسك يومين على الأكثر لتقوم بهذا . قد يكون مفيداً أن تلقى نظرة على خريطة عقل " المتلاعب بالوقت " في شكل ٣

تذكر أن إحدى تلك المهام التى تضطر لأن تفعلها أحياناً لا تفعلها ، وذلك لكى تسمح لنفسك بمقابلة الأحداث العرضية السارة ويحظى عقك ببعض فترات الراحة ! قم بتحفيز النصف الأيمن من المخ أو جدول أعمال الذكاء المتعدد !

خريطة عقلك " لإنجاز المهام " قد تبدو مروعة ولكن لا تقلق من ذلك . سوف تجدها أكثر ترتيباً بمجرد أن تستوعب فكرة " التصنيف " (انظر صفحة ٧١) .

مستقبلك المثالى

أطلق العنان للنصف الأيمن من مخك ! تخيل أن لديك وقتاً وموارد وطاقة بلا حدود ، وأنك تستطيع أن تفعل أى شيء تتمناه للأبد . وثانياً استخدم ورقة بيضاء كبيرة ، وفي مركز الورقة قم برسم صورة محكمة تصور جوهر مستقبلك المثالى ، قم بصنع خريطة عقل (أو عشر خرائط !) على كل هذه الأشياء التى تود إنجازها ، لو لم يكن هناك حدود لخيالك وقدراتك . فينبغى أن تشتمل خريطة العقل هذه على تلك الهوايات التى تحلم بها والتى تنتظر أن تخرج إلى النور ، وكذلك أى أحلام أخرى تمنيتها لنفسك .

خذ على الأقل ساعة في هذا التمرين واستخدم أكبر قدر ممكن من الألوان والتخيلات الخاصة بالنصف الأيمن من مخك . وينبغى أن يشتمل هذا القسم على كل رغباتك المكبوتة ، فينبغى أن يشتمل على كل الأشياء التى تود

حقاً أن تفعلها : عدد من الناس يكتبون أنهم يريدون " إغراء كل أفراد الجنس الآخر " ، ولكن عندما يفكرون في أنهم فعلاً يريدون عمل هذا ، يدركون (وغالباً ما يصابون بالدهشة) عدم رغبتهم في ذلك بالفعل !

فيما يلى استبيان خاص بذكائك الشخصى ، تذكر أنك إذا حصلت على ٥٠٪ أو أكثر من النقاط فهذا يعنى أنك تبلى بلاء حسناً ، أما لو حصلت على ١٠٠٪ من النقاط فهذا يعنى أنك عبقرى في هذا النوع من الذكاء . راقب نفسك عبر الوقت لترى ما إذا كانت نقاطك ترتفع ثم أدرجها في الجدول صـ ٢٧٢

اختبار الذكاء المتعدد ـ الذكاء الشخصي

في تقييم هذا الاختبار ، أعط نفسك صفراً لو كانت الجملة غير حقيقية بالمرة ، و ١٠٠ إذا كانت الجملة حقيقية بشكل واضح .

أنا واثق من نفسي حقاً وأعرفها جيداً وراضٍ بها . النقاط ....

أنا قادر على التعبيرٍ عن انفعالاتي بشكل ملائم ، وأعبر عنها فعلاً . النقاط ....

إن اتجاهي للحياة إيجابى جداً بشكل واقعي وأساسي . النقاط ....

أنا شخص سعيد ومتحمس ونشيط . النقاط ....

أنا متحكم في حياتي وفي استجاباتي للمواقف التي أواجهها فيها . النقاط ....

أنا أستمتع بوقتي حينما أكون بمفردى ، ونادراً ما أشعر بالملل . النقاط ....

أشعر بأن حياتي في توازن وانسجام ، ولو حدث واختل التوازن في حياتي فأنا أعرف كيف أعيده إليها . النقاط ....

أعلم أن لدىّ من قوة الإرادة والإصرار مـا يلزمنـى لتغيير أو خلق ما أتمناه من عادات . النقاط ....

في التواصل ؛ دائماً ما تكون لغة جسـدى متسـقة مع الرسالة التى أود قولها ، ودائماً مـا أسـتخدم إيماءات مختلفة بيدى . النقاط ....

إجمالى النقاط ....

ملحوظات



أنت والآخرون

ذكاؤك الاجتماعي

الذكاء الاجتماعى ـ تعريف

يشير الذكاء الاجتماعى إلى قدرتك على استخدام ما لديك من أنواع أخرى للذكاء ؛ لكى تتواصل بطريقة إيجابية مع أكثر المخلوقات تعقيداً وتركيباً ـ الجنس البشرى ! ويستخدم الذكاء الاجتماعى فى الاجتماعات المكونة من شخصين ، والاجتماعات المكونة من مجموعات كبيرة وصغيرة ، وينطبق على قدرتك (في هذا العالم الحديث) على التعامل بنجاح مع وسائل الإعلام ، عندما تحتاج إلى ذلك .

فعندما يكون لديك ذكاء اجتماعي ، فإنك ستفهم وتقدر الشخصيات المختلفة التي تتعامل معها ، كما سوف تفهم الدوافع التي تحركهم ، وستفهم حاجاتهم الشخصية ، وستعرف كيف تجعلهم يشعرون بالارتياح والسرور لكونهم معك .

وقد قال البروفيسور " هوارد جاردنر " من جامعة " هارفارد " ومؤلف كتاب " Multiple Intelligences " أنه لو اضطر لاختيار أهم أنواع الذكاء فإنه سوف يُصوت لصالح الذكاء الاجتماعي . لماذا ؟ لأن الانسجام والتوافق مع الآخرين شيء شديد الأهمية بالنسبة لنجاحنا وبقائنا .

وأكثر من ذلك ، حين نكتشف المزيد والمزيد عما عليه الجنس البشري من طبيعة معقدة ومركبة تركيباً مدهشاً ، فإن قدرتنا على التعامل مع فرد أو أكثر من البشر ينبغي أن ترتقي لتصبح في حد ذاتها قدرة فائقة ولها عظيم الأهمية .

ما الذي يقدمه لك هذا الفصل ؟

سأوضح لك في هذا الفصل كيف تطور من ذكائك الاجتماعي ، وسوف تصبح أكثر ثقة بنفسك ، وستكون لديك حياة اجتماعية أكثر نجاحاً ونشاطاً ، وستصبح أفضل كثيراً في التواصل مع الناس ، كما ستصبح متحدثاً لبقاً لا يقلقه التحدث أمام الجماهير ، وسوف تزيد من آفاقك الاجتماعية بشكل هائل .

أحد نجوم الذكاء الاجتماعى

هل تستطيع أن تتخيل قضاءك ٢٧ عاماً في السجن ، وتعيش هذه السنين في شبه عزلة وفي فساد سياسى مرعب ، وبعد ذلك تظهر لتصبح واحداً من أعظم زعماء العالم ؟

هذا ما فعله " نيلسون مانديلا "

وقد ظهر بعد ذلك إلى الضوء بعد قضاء ما يقرب من ثلاثة عقود في ظلمات السجن شديد الرطوبة . فقد أظهر " مانديلا " ذكاء اجتماعياً ، نادراً ما يعادله فيه أحد . فقد ترك السجن وخرج لكى

- يقود حشوداً يفوق عددها المائة ألف نسمة والذين شاهدوه فى رهبة وأحسوا بأن شخصيته تعانقهم بالكامل .
- يتقابل مع رؤساء الدول متجولاً بين الدول الديكتاتورية والإمبراطوريات الشيوعية ، إلى البلاد الديموقراطية . وقد صرح كل منهم بثبات بأن " مانديلا " يعتبر من أفضل الناس الذين قابلهم ، حيث إنه يعتبر شخصية ساحرة ومسلية .
- يلعب مع الأطفال الزنوج الذين ضربهم الفقر في " سويتو " وكان يجعلهم يصرخون من فرط السرور .
- يتعامل لأيام طويلة مع محررى الصحف والمجلات متعددة الجنسيات الذين قد كتب معظمهم مقالات نقدية مشرفة عن هذا " الرجل الخارق للعادة " .
- يتعامل مع الجماعات الثورية المتمردة التى اختلفت دائماً مع آراء " مانديلا " حول تفسيره للوضع الاجتماعى .
- يخاطب آلاف المدرسين مؤكداً لهم على أهمية التعليم ودورهم فيه .
- يقود جموعاً غفيرة من المعجبين بالرياضة لتشجيع الفرق العالمية والمحلية ، ويخاطب ملايين الناس من جميع أنحاء العالم عبر شاشات شبكات

التلفاز العالمية حول قضايا تمس صميم الذكاء الاجتماعي وتحسينه ، والذى بدوره يؤدى إلى تحسين العلاقات الاجتماعية على النطاق العالمى .

- **وأخيراً والشيء الذى يمكن ملاحظته بوضوح ، أنه لا يُظهِر على الملأ أى نوع من الشعور بالمرارة تجاه سنوات الاضطهاد التى عاناها .**

وعلى هذا الأساس حصل " نيلسون مانديلا " على جائزة نوبل للسلام .

ومن المهم أن تدرك أنه عندما يكون ذكاؤك الاجتماعى متطوراً بالكامل فسيمكنك هذا من التواصل مع جميع أنواع الأشخاص ، وكذلك سيمكنك من أن تتعامل بنجاح مع كل أنواع الجماعات المختلفة ـ صغيرة كانت أو كبيرة . فى الصفحة التالية ، صنف أنجح الشخصيات العامة في التواصل الاجتماعى " من وجهة نظرك " في القرن الماضى ، والأكثر أهمية أن تدون أمام كل اسم الكلمات الرئيسية أو العبارات التى تؤيد ترشيحك لهذا الشخص .

من ؟	لماذا ؟

ما هى المهارات والسمات التى يشترك فيها الأشخاص الذين رشحتهم ؟ اكتبهم هنا :

مديرهم ، ومن الممكن أن يكون لهذه النتيجة تأثير مهم على مهنتهم الحالية أو المستقبلية . وحتى خلال المناسبات الاجتماعية (خاصة المناسبات المهمة مثل حفلات الزفاف) ، حيث يلتف حول المتحدث مجموعة من أصدقائه على سبيل المجاملة ؛ فإن إلقاء الخطبة قد يكون تجربة شاقة ومليئة بالتوتر إن لم يكن الشخص قد أعد نفسه لها .

لا تتعجب ؛ فالاستجابة الطبيعية هي الخوف !

لا تخف !

بعد قراءتك لهذا الكتاب وتطوير أنواع الذكاء المتعدد لديك ـ بما فيه الذكاء الاجتماعي ـ فإنك ستشعر بمزيد من الثقة والاسترخاء في مثل هذه المناسبات ، وتلقائياً ستجعل جمهورك يشعر بنفس الشيء . والشيء الذى يجب أن تضعه في حسبانك هو أن التواصل مع مجموعة كبيرة من الناس يشبه تماماً التواصل مع شخص آخر ، وينبغي أن يساعدك هذا على عدم الشعور بالتوتر لكثرة عدد الأشخاص وأن تتواصل مع كل فرد شخصياً .

ولكى تتأكد من حقيقة هذا ، فكر في نفسك وأنت في مسرح أو حفلة موسيقية ، وفكر في علاقتك مع الأفراد الذين على المسرح ، فخلال هذا الوقت الذى تستمع وتشاهد فيه ، محاطاً بمئات الأفراد ، ستكون أنت الشخص الوحيد الذى يستمع بأذنيك ويشاهد بعينيك ؛ كما أنك الوحيد الذى يتفاعل جسدياً وعاطفياً مع الأفراد الذين على المسرح وأنت الشخص الوحيد الذى سيتذكر العرض بالطريقة التي ستتذكره بها . ومن ثم فالعلاقة بينك وبين هؤلاء الذين على المسرح علاقة شخصية بالكامل ، بصرف النظر عما إذا كنت بمفردك أو بصحبة شخص آخر أو مع مليون فرد .

إن عباقرة الذكاء الاجتماعي العظماء يفهمون ذلك وبذلك تكون ردود أفعالهم لائقة . وأنت أيضاً تستطيع أن تفهم هذا .

نقطة أخرى عليك أن تضعها في حسبانك عندما تتحدث إلى الجمهور ، والتي سوف تساعدك على الاسترخاء وتسمح لذكائك الاجتماعي بأن يبرز نفسه ، تلك النقطة هي إعداد الموضوع الذى ستتحدث عنه إعدادا كاملاً قد

يبدو هذا واضحاً جداً ، ولكن إذا عرفت ما الذى ستتحدث عنه فستكون قادراً على تولى زمام السيطرة في تلك المناسبات (انظر إلى خريطة العقل الخاصة بحديث صديق العريس ، شكل رقم ١٢ ، كمثال على كيفية التخطيط والإعداد لموضوعك بالكامل) .

دراسة حالة

إن أفضل مقدمة لبرنامج حوار تلفزيونى " أوبرا وينفرى " تعتبر لامعة جداً في إنجاز ثلاث مهام فى وقت واحد عن طريق ذكائها الاجتماعى . فهى تستطيع أن تجعل الشخص يشعر بالارتياح والاسترخاء وهو أمام جمهور استوديو يبلغ عدده ١٠٠ شخص ، بينما تجذب في نفس الوقت وتمتع ١٠ ملايين مشاهد .

إن الأشخاص ذوى المهارات العالية في الذكاء الاجتماعى بإمكانهم أن يفهموا الطبيعة الفريدة لكل فرد فهماً عميقاً .

دراسة حالة

إن أعظم القادة العسكريين غالباً ما اشتهروا بمهاراتهم في علاقاتهم مع الأشخاص . فكان الإسكندر الأكبر مشهوراً بإقامة صداقات وطيدة مع رجاله . فقد اعتاد أن يشاركهم في مشاكلهم ، وأن يحارب معهم في مقدمة صفوف المعركة ، وأن يتعرض للإصابات كما يفعلون ويقارن معهم الإصابات . ورغم إجهاده بعد المعركة ، إلا أنه اعتاد أن يزور جنوده ويستمع إلى حكاياتهم عن المخاطر التى واجهوها وأعمالهم البطولية التى قاموا بها أثناء المعركة . ولأنه كان واحداً منهم فقد اتبعه جنوده إلى أقصى أطراف الأرض .

ولأن مجتمعنا الحديث قد ألف العديد من التصنيفات والمذاهب ، فإننا نقع غالباً في شرك الاعتقاد بأن الجنسيات والألوان وجماعات اللغة والجماعات الدينية السياسية كانت بشكل أو بآخر هى نفس الشيء . وتلك هى الحقيقة كاملة !

ولكى تثبت لنفسك كم أنت فريد وكذلك كل فرد من حولك يعتبر فريداً (وكذلك لترفع من ذكائك الاجتماعى في الحال) ، العب اللعبة التالية والتى تسمى " لعبة تداعى المعانى " ، العبها مع عائلتك وأصدقائك ورفقائك في العمل فسوف تمدك بفهم أكثر عمقاً لنفسك ، ولطبيعة الفهم وسوء الفهم والتنوع الواسع لكل الأفراد من حولك .

لعبة تداعى المعانى

مهمتك الأولى هى تدوين ، وبأسرع ما يمكن ، أول عشر كلمات مفتاحية تطرأ على ذهنك عندما تفكر في مفهوم كلمة " عقل "

مهمتك الثانية هى إيجاد ثلاثة أصدقاء ، وتعطى كل واحد منهم ورقة بيضاء ، ثم تطلب منهم أن يفعلوا نفس التمرين الذى قد قمت به لتوك . تأكد من ألا يرى أحدهم أو يعرف الكلمات التى قد كتبها الآخرون .

وعندما تنتهوا أنتم الأربعة من الكلمات العشرة المفتاحية الأولى الخاصة بكل على حدة ، قارنوا كلماتكم معاً . ابحثوا أولاً عن الكلمات المشتركة بينكم أنتم الأربعة ، ثم بعد ذلك ابحثوا عن أى كلمات مشتركة عند ثلاثة منكم ، ثم أى كلمات مشتركة عند اثنين منكم . الكلمة المشتركة تعنى أن تكون متطابقة تماماً ـ يجب أن تكون حروف الهجاء واحدة ، والجمع يحسب أنه كلمة مختلفة . ومن ثم فإنك لو كتبت كلمة " معدن " وكتب أحد أصدقائك كلمة " معادن " فلن تعتبر الكلمتان متشابهتين لأن حروف الهجاء اختلفت ، ولأن لهما معانى مختلفة .

وحينما طلب من علماء النفس أن يتنبأوا بنتائج تلك اللعبة ، افترضوا أنه سيتواجد أربع أو خمس كلمات مشتركة . ورغم ذلك فالنتائج جاءت مختلفة بشكل مدهش !

ففي أى مجموعة مكونة من أربعة أفراد من النادر جداً أن تجد حتى ولو كلمة واحدة مشتركة بين جميع أفراد المجموعة . مجموعات قليلة مكونة من أربعة أفراد يجد أعضاؤها كلمة واحدة مشتركة بين أى ثلاثة منهم ، والأغلبية العظمى من هذه المجموعات يجدون على الأقل كلمة واحدة مشتركة بين فردين في المجموعة ، والأكثر من ذلك أهمية بالنسبة لطلاب الذكاء المتعدد هى أن الأغلبية الكاسحة للكلمات التى يبتكرها أفراد أى مجموعة هى كلمات فريدة !

وعندما طُلب من المجموعات التى حققت نسباً عالية في الكلمات المشتركة بين أربعة ، أن يفعلوا نفس تمرين الكلمة المشتركة ، كانت النتائج مماثلة مع الكلمة الجديدة . حتى ما ظن الجميع أنه مشترك فهو يتضمن بداخله بذور الاختلاف . وبما أنك تعرف أن مخ أى فرد يحتوى على مليارات المعلومات ، فإنه يمكنك الآن أن تضيف إلى تلك المعرفة أن كل مليار من مليارات بؤرة المعنى هذه تعتبر فريدة لهذا الفرد .

هل تعلم ؟

منذ فجر التاريخ ، كان هناك ٧٠ مليون فرد وكان كل فرد مختلفا عن الآخرين إختلافا مدهشا !!

والآن وبعد أن عرفت كم أنت فريداً ، وكذلك الآخرون ، يمكنك أن تعرف أيضاً إلى أى مدى يعتبر كل فرد منا قيماً وثميناً . فينبغى أن تساعدك هذه المعرفة على زيادة ذكائك الاجتماعى . كيف ذلك ؟ بأن تكون أكثر انفتاحاً وحساسية واهتماماً بالتركيبة غير العادية لأنواع الذكاء والخبرات التى تشع إليك من كل وجه تقابله .

الحاجة للصداقة والحب

الإنسان كائن اجتماعى ، وقد أوضحت الدراسات الحديثة أن أحد المتطلبات الأساسية التي يحتاجها الفرد للبقاء هى الحب والعواطف ، بكل صورها ، أخوياً ومعنوياً وجنسياً .

ولأساعدك على إدراك أهمية الحب لك ، فكر كيف سيكون إحساسك لو أنك حُرمت من الحب ، فمن المحتمل أن تجد لديك ميولاً إلى الأذى الشديد والألم واليأس ، أو رد فعل عكسياً تجاه العدوانية ، وكلاهما يوضح أهمية تلك الحاجة الأساسية بالنسبة للإنسان .

ربما تتعجب لماذا ينبغى أن يُذكر الحب في كتاب عن تنمية أنواع الذكاء المتعدد ويرتكز على أحدث بحث عن المخ . لقد ورد ذكر الحب في هذا الكتاب ؛ لأن المخ وليس القلب ، هو مركز مشاعرك ، ولو تم إشباعه في منطقة الحب ، فإن معظم الجوانب الأخرى لتطوير وإدارة ذاتك ستتحسن تلقائياً .

وفيما يلي مثال يوضح كيف يمكن أن يعمل مخك وذكاؤك الاجتماعي والشخصي (بما في ذلك مفهوم إدارة الحياة) معاً ، ومن الممكن أن يتواجدا معاً لدى أغلب الناس !

وفي هذا الموقف رجل يعمل طوال اليوم مستخدماً الجانب الأيسر من المخ المختص بنشاطات مثل القراءة والكتابة ، والتحليل ، والتفكير والتحدث ، وقد عاد هذا الرجل إلى المنزل . وكانت زوجته في المنزل تعمل طول اليوم أيضاً ولكن بنمط يغلب أو يسيطر عليه الجزء الأيمن من المخ بشكل أكبر ؛ الذى يختص بنشاطات مثل الطهى ، وكى الملابس ، والتسوق ، والتنظيف . وبينما أن كل ما يريده هذا الرجل هو الاسترخاء على مقعده وتناول مشروب ما وإعطاء الجانب الأيسر من مخه فترة راحة ، فإن زوجته تريد أن تتحدث وتتبادل الأفكار وتنشط الجانب الأيسر من مخها وتعطى فترة راحة للجانب الأيمن من المخ . وستكون النتيجة في الغالب شجاراً بينهما ، فهو يتهمها بأنها تزعجه وتضايقه ، وهي تتهمه بأنه غير مراعٍ لها ولا يتواصل معها !

وقد تؤدى مثل هذه المواقف إلى انهيار تام في العلاقة ، على الرغم من أن فهماً بسيطاً للطريقة التى يعمل بها مخ كل واحدٍ منهما سيساعد على زوال الخطر .

وفي أحد المواقف مثل الذى ذُكر آنفاً ، فإن وجود " مساحة واقية " ـ فترة من الزمن بين مقابلتك الجسدية الفعلية ولقائكما العقلى تكون هى الحل الأمثل . حيث إن ذلك يسمح لعقل كل منكما بالوقت والفراغ الكافى بأن يستقرا ويصبحا أكثر اتزاناً .

والآن بما أنك تعرف تماماً أهمية الذكاء الاجتماعى ، وتعرف كيف تتغلب على أى خوف متعلق به ، وتعرف أهمية الحب والصداقة ، وبما أنك تعرف كم أنت وأمثالك من البشر مهمين ومدهشين ، فأنت على استعداد لتدريب العقل التالى :

تدريب العقل ـ تنمية ذكائك الاجتماعى

يعتبر ذكاؤك الاجتماعى واحداً من أكثر أنواع الذكاء مرونـة ، وأحـد أكثـر أنواع الذكاء فائدة ، كما أنه أكثرهم سهولة وإمتاعاً لتنميته .

تدريب العقل هذا مقسم إلى وسائل قد تم تصميمها لمساعدتك على تحسـين ذكائك الاجتماعى عندما تقابل الأشخاص لأول مرة ، وكذلك مسـاعدتك علـى التواصل مع الذين تعرفهم ، وأخيراً على إنهاء العلاقات .

إقامة علاقات

١. كن مدركاً على الدوام أنك والآخرين معجزة

سيزيد هذا تلقائياً من اهتمامك بـالآخرين ، وبالتـالى بحواسـك . وبالنسـبة للآخرين ، فإنهم سيشعرون بتقديرك لهم واهتمامـك بهـم وبالتـالى سيصـبحون أكثر اهتماماً بك . ومن ثم سينمو الجانب الإيجابى في علاقاتك بالآخرين .

٢. شاهد العروض والمسرحيات

يمدك المسرح بالساحة التى تجرى عليها أحـداث العلاقـات المتعـددة بـين الأفراد ، وكذلك يتم عليها أيضاً التعليق على هذه الأحداث . ومن ثـم فيعتـبر المسرح مكاناً جيداً لتتدرب فيه على زيادة تقديرك لتنوع العلاقات الإنسانية ، وعلى إدخال هذا الفهم إلى حياتك ، وتعتبر مشاهدة الروائع الكلاسيكية فكـرة جيدة أيضاً .

هل تعلم ؟

أن الكاتب المسرحي يعتبر مثالاً رائعاً لشخص يتسم بذكاء اجتماعي متطور ، فلكي تكتب (أو تمثل) في مسرحية ، عليك أن تتقمص الشخصيات المتنوعة التي تصفها . وهذا هو السبب الذي جعل " شكسبير " يعتبر من أعظم عباقرة الأدب في " إنجلترا " ، إن لم يكن في العالم كله

٣. التلاعب بالأسئلة

" من يتعلم أكثر في محادثة بين رجل حكيم ورجل غبي ؟ "
يعتبر هذا سؤالاً فلسفياً ويعتبر التفكير فيه شيئاً نافعاً جداً !

٤. تعلّم من العظماء

انظر إلى القائمة التي أعددتها آنفاً عن أعظم الأشخاص في التواصل (صـ ٨٦) ، وارسم خريطة عقل خاصة بمهاراتهم الشائعة ، وقرر أن تنمي هذه المهارات في نفسك خطوة بخطوة .

٥. وسّع آفاقك الاجتماعية

ضع لنفسك هدف حضور أنواع شتى من المناسبات الاجتماعية المختلفة ، بما فيها المهرجانات والحفلات والاحتفالات بشتى أنواعها . قم بزيارة الدول ذات الثقافات الأخرى واستكشف الديانات المختلفة . العب دائماً دور " التلميذ الشغوف " الذي يسأل لكي يتعلم ماذا يفعل وكيف يتصرف بطريقة أكثر مثالية في مثل هذه المناسبات المختلفة . فالناس يحبون أن يظهروا معرفتهم الاجتماعية ويشاركوها مع الآخرين ، وبهذا فإنك ستتعلم وتنمي ذكاءك الاجتماعي بسرعة وكذلك الأمر مع الآخرين .

٦. **اجمع قصص الناس**

من أصغر الناس إلى أكبرهم ، كلٌ له قصة مفضلة ـ قصة شيء غير مألوف ، أو مرعب ، أو مدهش ، أو غير عادى قد حدثت له وحده . اسأل الناس عن هذه القصة أو القصص ما هو أجمل شيء فعلوه ؟ ما أكثر الأشياء التي مروا بها مرحاً ؟ هل كانوا على وشك الموت فى إحدى المرات ؟ هل حدث أن اشتركوا في حرب ؟ ما هى أكثر الأشياء التى فعلوها حماقة ؟

اطلب منهم أن يخبروك بقصصهم . وبعد ذلك أخبرهم بقصصك !

٧. **خذ دورة تدريبية في مهارات التقديم**

ستشجعك هذه الدورة على أن تصبح شخصاً قوياً ، وسوف تعطيك الفرصة لتستخدم العديد من أنواع الذكاء الأخرى ، خاصة ذكاءك الإبداعى ، والمكاني ، والحسى ، والكلامى .

٨. **البس أجمل الثياب لتبهر الآخرين**

تأكد من أن تقديمك لنفسك عامة يجذب حواس وذكاء الآخرين . فتعتبر ملابسك ذات أهمية خاصة في هذا السياق ـ عليك فقط أن تفكر في ردود أفعالك تجاه الآخرين بناء على نظافة وألوان وخامات وتفصيل وجودة ملابسهم . فقد أجريت دراسات عديدة على " قوة الملابس " وأكدت جميعاً أن " الملابس تصنع الرجل " . في الأيام القليلة التالية قم بدراسة الانطباعات التى تتركها ملابس الآخرين عليك ، وكذلك التأثيرات التى تنطبع على مرتدى هذه الملابس أنفسهم . فسوف تتوصل إلى نتائج جديرة بالملاحظة !

استمرار العلاقات

٩. تعلَم أن تستمع ضعف ما تتحدث

تذكر دائماً أن لك أذنين وفماً واحداً ! فغالباً سوف يمدح الناس الشخص الذى يتسم بذكاء اجتماعي عال على المحادثات الجميلة التى دارت بينهم . وفي الغالب فإن هذه المحادثات تكون عبارة عن حديث فردى يتحكم به الشخص الذى يقوم بالمديح ، فمقدرتك على توجيه السؤال المناسب والاستماع إلى الإجابات بعناية واهتمام هى مهارات تعليمية واجتماعية حاسمة .

ولكى تبدأ محادثة بنفسك ، خاصة إذا كنت خجولاً أو خائفاً من ضياع الأفكار منك ، فمن الجيد أن تطرح على الناس أسئلة عن أنفسهم ، فمثلاً إذا كنت تفكر في أخذ إجازة ، اسألهم إذا كانت لديهم أى أفكار ، أما إذا كنت مهتماً بالطهى ، فحاول أن تعرف إذا كانوا مثلك ، وحاول أن تستخلص منهم بعض الأفكار الجديدة ، أما إذا كنت مهتماً بالرياضة فحاول أن تفحص اهتمامهم . ابحث دائماً عن أرضية مشتركة . وعندما تجدها فإن المحادثة ستنطلق بشكل طبيعى وتلقائى .

١٠. عوِّد نفسك دائماً على رؤية الأشياء الجميلة في الآخرين

حاول دائماً أن تقترب من الناس على هذا النحو وأنت تفكر في أفضل ما لديهم من صفات . فهذا سوف يبدأ كل العلاقات على أساس إيجابى ، وسوف يزيد من احتمالية تقرّب الآخرين إليك وإيجاد سمات إيجابية فيك . وعلى أية حال فإن العكس صحيح أيضاً ، فكن حذراً !

١١. اكتشف تميز الآخرين

عندما ترغب فى فهم أولئك المقربين منك في العمل أو في المنزل بصورة أكثر عمقاً ، قم بتمرين تداعى المعانى صـ٨٩ . ضع المفهوم الأساسى في منتصف

الصفحة (من الممكن أن يدور هذا المفهوم حول أفكار مثل الحب ، العمل الجماعى ، الرومانسية ، العدل ... إلخ) . ومن ثم فإن كل شخص سيكتب أول عشر كلمات من الممكن أن يفكر فيها تكون مرتبطة بالمفهوم الرئيسى . وعندما تفعلون هذا جميعاً ، فحاولوا أن تقتربوا من فهم بعضكم البعض بشكل أكبر .

١٢. الحصول على ما تريده أو تحتاجه من الآخرين

إن أولئك الذين يستطيعون الحصول على ما يريدونه أو يحتاجونه من الآخرين (بدون إزعاج أو تهديد) من المحتمل أن يتصفوا بذكاء اجتماعى . وهنا بعض الوسائل لمساعدتك

- كن صادقاً .
- تأكد من أن لديك مبرراً جيداً تريد من أجله هذا الشيء .
- تأكد من أن هناك بعض المنفعة التى ستعود على الشخص الآخر في إعطائك هذا الشيء .
- ابدأ الطلب " باتجاه إيجابى " ـ ليس بغرور ، ولكن بطريقة واثقة ، وتوقع النجاح .
- اطلب بابتسامة ، وتأكد من أن هذه الابتسامة حقيقية !

من الممكن أن تطبق هذه الأدوات على طلب زيادة في المرتب مثلاً ، أو التقدم إلى وظيفة ، أو طلب أشياء إضافية على ما تشتريه ، أو الحصول على متطلبات إضافية من فندق أو مطعم .

١٣. التعامل مع الصراع

لكى تطور مهارة الذكاء الاجتماعى هذه ، ارجع إلى نصيحة " استمع ضعف ما تتحدث " ، فمعظم الصراعات ناشئة عن سوء التفاهم . فإذا أعطيت لخصمك الفرصة لكى يعبر بالكامل عن حجم الغضب والألم والضيق الذى

يشعر به ، فإن الموقف سيهدأ بشكل كبير . في مثل هذه المواقف يجب عليك أن تكون ثابتاً ، ولكن ليس متحجر العقل ، ويجب أن تحفظ رؤيتك (وكذلك رؤية الشخص الآخر) ، ثابتة وموجهة للوصول إلى نتيجة إيجابية .

وهنا بعض النصائح المفيدة حول كيفية التعامل مع هؤلاء الأشخاص صعاب المراس ، الذين نختلف معهم من وقت لآخر :

- ضع نفسك في مكانهم ، وحاول أن تكتشف بالضبط السبب وراء كونهم صعاب المراس .
- أخبرهم عن شعورك تجاه هذا الموقف ، وحاول أن ترى إذا كان من الممكن أن تصل إلى نوع من التسوية أو الحل الوسط .
- قم بتغيير تفكيرك عنهم : اسأل نفسك مثلاً هل هناك ظروف من الممكن أن تبرر سلوكهم ، أو ظروف من الممكن أن تجعلك تتصرف بنفس الطريقة ؟ إنه شيء عجيب ، أن تساعد فكرة بسيطة على نشر التسامح !
- أعد تنظيم حياتك ، وبالتالى سيقل تأثيرهم عليها .
- لو لم تفلح هذه المحاولات ، أعد تنظيم حياتك لكى تتجنبهم تماماً !

١٤. الإدارة والقيادة

كل القادة العظماء لديهم مجموعة قليلة من الصفات البسيطة التى تقودهم حتماً إلى النجاح . اتبع النصائح التالية لتحسن مهاراتك الإدارية

- حدد لفريقك رؤية واضحة وهدفاً تسعى لتحقيقه .
- تأكد من أن كل فرد يتفق مع هذا الهدف اتفاقاً تاماً . ولو أن أحدهم لم يتفق معه ، فكن على استعداد للتفاوض على خطة تلبى على الأقل بعض حاجاتهم .
- أعطهم دائماً مكافآت للنجاح .
- فكر في كل آراء الفريق ، وبعد ذلك اتخذ القرار الذى تشعر بأنه الأفضل . والتزم بقراراتك بقدر الإمكان .

- راقب بشكل منتظم تقدم فريقك تجاه الهدف .
- حاول دائماً أن تفكر في طرق جديدة مبتكرة لتحقيق الهدف بسرعة أكبر .
- عندما تواجه أى صعوبات ، احتفظ دائماً باتجاه إيجابى ، واعلم أنك تستطيع أن تجتاز أى صعوبة ، قم بتطبيق نمط تفكيرك في مثال مشبك الورق !
- فكر في استخدام جميع أنواع الذكاء المختلفة التى لديك لكى تشجع مجموعتك وتحفزهم .

ومن سوء الحظ أن العديد من القادة والمديرين مازالوا لا يطبقون هذه المبادئ للوصول إلى النجاح ، ولكنهم بدلاً من ذلك يقومون بتهديد وإرهاب موظفيهم . وهذا الاتجاه الناهض لا يخلق فقط عمالاً ذوى معنويات منخفضة ، وغير أكفاء ـ وإنما قد يؤدى إلى اتخاذ إجراءات قانونية ضد الشركة وضد المدير المختص .

إنهاء العلاقات

١٥. إنهاء العلاقات

إن إنهاء أى علاقة : سواء علاقة رومانسية ، أو علاقة صداقة ، أو علاقة عمل اجتماعية ، من الممكن أن تكون من أكثر تجارب الحياة إيلاماً ، وبالأخص إذا كنت أنت الشخص الذى سيتلقى خبر إنهاء العلاقة . أما إذا كنت أنت الذى ستضع النهاية ، فحاول أن تضع نفسك مكان الشخص الآخر ، واجعل الرسالة مباشرة وغير مؤلمة بقدر الإمكان . ومن المفيد والنافع أن تركز على الجوانب الجيدة لهذه العلاقة : مثل الأشياء التى تحترمها في هذه الصداقة ، وكيف أنك تقدر عمل هذا الشخص ، أو ما الذى جعلك تحبه في المقام الأول فإذا ركز كلاكما على الذكريات الجميلة لهذه العلاقة وادخرتماها فمن المحتمل أن تظلا أصدقاء . وتذكر دائماً أنه يوجد جزء من تاريخك مرتبط بأصدقائك ومحبيك ورفقائك في العمل ، كما أن جزءاً من تاريخهم مرتبط بك أيضاً ارفع من قيمة هذه اللحظات حينما يحين وقت رحيلك .

استخدم خرائط العقل كأداة للتواصل

إن معظم العروض التقديمية والخطب مملة وعقيمة ؛ لأن طريقة إعدادها مملة وعقيمة (جمل مكتوبة وملاحظات بلون واحد) ! وعلاوة على ذلك ، فإن المخ لا يستمع ولا يتحدث في جمل - وإنما يستخدم أسلوباً أكثر تكاملاً - مستخدماً الصور وتداعيات المعاني . فكر فى الأشخاص الذين يعتبرون نماذج فى فن التواصل ، وانظر كيف استخدموا الصور المختلفة لكي يلهموا مستمعيهم :

- " **جون إف كينيدى** " . الذى ألهم في حديثه عن " الإنسان على سطح القمر " أمة كاملة لكي يعبئ كل مواردها ليهبط أول رجل على سطح القمر خلال عشر سنوات .
- الـ " **بيتلز** " . الذين استخدموا الموسيقى والكلمات لكي يؤثروا على جيل كامل ويغيروه .
- " **مارتن لوثر كينج** " ، الذى أصبح حديثه " لدىّ حلم " مثالاً على كيفية دمج الإيقاع والخيال لإلهام الملايين ، لتغيير الطريقة التى من الممكن أن يفكر بها العالم .
- " **بيتهوفن** " . الذى استخدم الموسيقى كأداة للتواصل . حيث إن سيمفونيته التاسعة ، مازالت تبعث رسالة فرحة وحرية وأخوة لمدة قرنين حتى الآن بعد وفاته .
- " **محمد علي** " . الذى تواصل في عصره مع أكبر عدد من الناس عن أى شخص آخر في التاريخ . والذى كانت رسالته : " لا تقاتل ، بل علم أطفالك القراءة " .

إن خرائط العقل تتحدث كما يتحدث العقل : بالألوان وبالصور وبتداعي المعاني . ولكي ترى مثالاً على هذا ، ألق نظرة على أى واحدة من خرائط العقل في قسم الأشكال ، على سبيل المثال ، إدارة اجتماع (شكل رقم ٤) .

فعندما تتقدم في هذا الكتاب ، وعندما تفكر فيه بشكل أعمق ، ستجد أن خرائط العقل عبارة عن مركبة أو أداة من الممكن أن تساعدك على التعامل مع كل شيء ، وتساعدك على زيادة كل نوع من أنواع ذكائك المتعدد .

فيما يلى استبيان عن ذكائك الاجتماعى ، تذكر أن مجموع النقاط ٥٠٪ أو أعلى يعنى أنك تبلى بلاء حسناً . بينما مجموع النقاط ١٠٠٪ يعنى أنك عبقرى في هذا النوع من الذكاء . راقب نفسك عبر الوقت لترى إذا كانت نقاطك ترتفع وأدخلها في الجدول الخاص بها في صفحة ٢٧٢ .

اختبار الذكاء المتعدد ـ الذكاء الاجتماعى

يشير هذا الذكاء إلى التفاهم والتواصل الإيجابى مع الآخرين ـ ما الذى يحفزهم ، وما هى شخصياتهم المختلفة ، وكيف يعملون ، وما هى حاجاتهم ، وكيف تستطيع أنت كشخص أن تجعلهم يشعرون بالراحة ، وباختصار ، ما الذى يجعلهم يتصرفون هكذا ؟

ولكى تفحص ذكاءك الاجتماعي الحالى ، أعط نفسك نقاطاً من صفر إلى مائة ، حيث إن صفراً يعنى أن هذه الجملة غير حقيقية بالمرة ولا تنطبق عليك على الإطلاق ، بينما مائة تعنى أنك تتفق تماماً مع هذه الجملة . كن صادقاً بقدر ما تستطيع .

أنا أستمع إلى الآخرين بفهم وتعاطف ، وأنا أشتهر بهذا . النقاط ....

عندما أشترك في مفاوضات ، فدائماً ما تكون النتيجة مرضية لكلا الطرفين ، وكلاهما يعتقد أنه قد ربح . النقاط ....

أنا قادر وأحب أن أقود فرقاً تتكون من أفراد مختلفين لإنجاز هدف محدد . النقاط ....

أنا أستمتع بتنوع وتعدد الشخصيات ، كما أنى حساس تجاه كل أنواع الشخصيات المختلفة . النقاط ....

دائماً ما يأتى إلىّ الناس لأساعدهم على اكتساب الفراسة وأنا أساعدهم حقاً على اكتسابها النقاط ....

أنا أشتهر بمشاعرى الدافئة وتعاطفى وقدرتى على الحب . النقاط ....

في التجمعات الاجتماعية ، أكون بارعاً في مساعدة الآخرين على الاسترخاء والضحك . النقاط ....

في المحادثات والأحاديث العامة أمام الجمهور أظل على تواصل بالعين مع الآخرين . النقاط ....

لدىّ القدرة على توصيل وجهة نظرى بنجاح بدون معاداة الآخرين . النقاط ....

دائماً ما أتلقى خدمة جيدة في المطاعم والمحلات . النقاط ....

إجمالى النقاط ....



العلم عند اللّه

ذكاؤك الروحى

الذكاء الروحي ـ تعريف

الذكاء الروحي يمثل جزءاً من الصورة الأكبر للأشياء . فهذا الذكاء يشتمل على رؤية " الصورة الكبيرة " . فالأشخاص ذوو الذكاء الروحي تحفزهم قيم شخصية تشمل ما هو أبعد من اهتماماتهم الخاصة إلى اهتمامات الجماعة بشكل أوسع . فمثل هؤلاء الناس سيضيفون إلى هذه الصفات الحكمة وفهم أنفسهم وفهم الآخرين ، حيث اكتسبوا هذا النوع من الذكاء من خلال خبراتهم في الحياة ، وتكون لديهم نظرة عامة وتقدير للإنسانية ، وسلوك يتسم بالرحمة بدلاً من العدوانية ، وهم يحظون برؤية شاملة أيضاً (والعديد من الناس يصف هذا على أنه اكتساب الحكمة) .

ومن الممكن أن يرى الناس الذكاء الروحى على أنه خطوة استكمالية لنوعى الذكاء اللذين تناولناهما لتونا ـ " الذكاء الشخصي والاجتماعى " . فهو تقدم طبيعى من معرفة وتقدير وفهم نفسك ، مروراً بمعرفة وتقدير وفهم الآخرين ، إلى معرفة وتقدير وفهم الكائنات الأخرى والكون كله . فالاتصال بالطبيعة وفهمها يعتبر جانباً أساسياً في الذكاء الروحى . ومما يستحق الملاحظة أن الأشخاص الروحانيين والمجتمعات القبلية عبر التاريخ ـ مواطنى أمريكا الأصليين ، والسكان الأصليين لـ " أستراليا " ـ كانوا معروفين باهتمامهم بالمحافظة على البيئة وإدارتها ، وبتقديرهم للحيوانات والطبيعة .

ويعتبر " تحقيق الذات " مفهوماً آخر للذكاء الروحى ـ وهو الذكاء الشامل الذى يصفه عالم النفس الأمريكى " إبراهام ماسلو " على أنه الغاية النهائية للإنسان في مدرج الحاجات الهرمى . وقد وضح البحث الذى قام به " ماسلو " أن حاجات الشخص العادى تُصنف من حيث الأهمية كما يلى : الغذاء ، المأوى ، الصحة البدنية ، العائلة ، التعليم والاندماج في المجتمع ، والإنجاز . فعندما تتم تلبية هذه الحاجات فإن المخ والروح سيتحرران لكى يستكشفا العالم الأكبر للروحانيات ، لكى تصبح ما أسماه " ماسلو " : " إنساناً قد حقق ذاته "

ما الذى يقدمه لك هذا الفصل ؟

عندما تنتهى من تدريب العقل الخاص بالذكاء الروحى ، ستصبح في وضع يمكنك من تصنيف أولويات حياتك ، وستصبح منتعشاً ونشيطاً ، وأكثر اتصالاً بنفسك وبالطبيعة وبالكون (وستتسلق بسرعة مدرج " ماسلو " الهرمى للحاجات) .

أحد نجوم الذكاء الروحى

نجم هذا الذكاء من المؤكد أنه كان يدرك التعريف السابق للذكاء الروحى كجزء من وصفه الذاتي . فقد ولدت " الأم تريزا " في " ألبانيا " عام ١٩١٠ ، ثم ذهبت في شبابها في سن الثامنة عشرة من عمرها إلى " الهند " لكى تدرس في مدرسة راهبات في " كالكتا "

وفي عام ١٩٤٨ تركت " الأم تريزا " مدرسة الراهبات لتعمل مع الفقراء بشكل مباشر . فلقد رأت الفساد المتفشى ، والعزلة ، والكآبة الموجودة في الأحياء الفقيرة في " كالكتا " ، وجعلت مهمتها هي أن تعمل هناك بمفردها لكى تساعد على تحسين ظروف المعيشة للناس هناك .

ولأنها أدركت حاجة سكان الحى الشديدة للمساعدة الطبية ، فقد ذهبت إلى " باريس " حيث تدربت هناك على الطب . وبعد ذلك عادت " الأم تريزا " إلى " كالكتا " وافتتحت فصولاً دراسية للأطفال المشردين .

وقد الحق بها بالتدريج الكثير من الراهبات الأخريات ، وفي عام ١٩٥٠ أسست " جمعيتها الخيرية " ، وبعدها بفترة قصيرة افتتحت مستشفى لرعاية المرضى الميئوس من حالاتهم ، وقبل عام ١٩٥٧ بدأت العمل مع المنبوذين - المصابين بالبرص .

وعلى الرغم من تدهور صحتها وهى في الثمانينات من عمرها إلا أن " الأم تريزا " ظلت تسافر حول العالم لمساعدة الآخرين ورعايتهم . وكغيرها من نجوم الذكاء الآخرين أمثال " نيلسون مانديلا " ودالاى لاما ، فقد حصلت " الأم تريزا " على جائزة نوبل للسلام نظير الخدمات التى قدمتها للإنسانية .

دراسة حالة

وتعتبر " فلورنس نايتنجيل " مثالاً رائعاً لامرأة خدمت إخوانها في الإنسانية بدافع الرحمة تخفيفاً لمعاناتهم . فقد تحملت أضراراً بالغة ، ومخاطر الحرب ، وظروفاً معيشية لا تطاق لكي تداوي الجرحى في حرب القرم " Crimean War " . وكما يقال فإن كثيراً من الجنود قد عاشوا بدلاً من أن يموتوا ليس فقط بسبب اعتنائها بإصاباتهم وجروحهم فحسب ، وإنما بسبب إيمانها الراسخ بقدرتهم على النجاة .

تدريب العقل ـ تنمية ذكائك الروحى

هناك طرق عديدة لتنمية ذكائك الروحى :

1. **حاول العمل على تنمية ذكائك الشخصى**

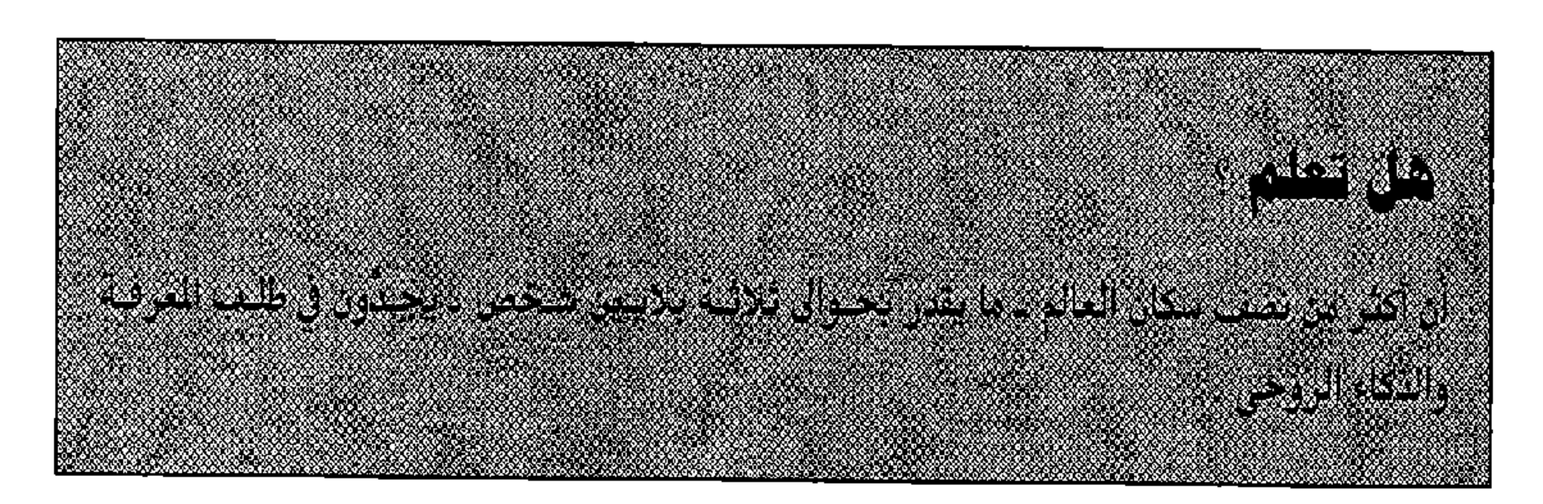
تعتبر معرفة نفسك واحدة من أهم أحجار الأساس فى تنمية ذكائك الروحى .

2. **قم بتنمية ذكائك الاجتماعى**

الفهم العميق للآخرين ستنمو ثماره ليصبح حباً كبيراً ومتنامياً لهم .

٣. الطرق الروحية

كن على علم بالتنوع الرائع والعظيم للطرق الروحية . واعلم أن العالم يوجد به فوائد وعجائب العديد من التقاليد التى يستمتع بها الناس، مثل التصوف فى العالم الشرقى والأديان السماوية والمذاهب الفكرية المختلفة . فإذا كنت مهتماً كملايين البشر لأن تطور هذا الجانب في ذكائك ، فعليك بدراسة الديانات المختلفة ، واجمع منها ما هو متاح من ثروات عديدة هائلة . فعلى سبيل المثال ، يوجد في العالم الغربى العديد من الأشخاص الذين أدخلوا إلى حياتهم الشخصية كثيراً من ممارسات التأمل الخاصة بالعالم الشرقى .



٤. اقرأ !

اقرأ النصوص الدينية المختلفة في العالم ، باحثاً فيهم عن القصص التى سوف تساعدك على إدارة حياتك تحت مظلة روحية أكبر .

كما يمكنك إيجاد بعض الأمثال والأقوال المأثورة الرائعة . اختر من بينها ما تفضله ثم طبقه دائماً على حياتك ، وفى نفس الوقت انغمس فى آفاقهم الواسعة من حيث المعنى والحكمة . جرب بعض ما يلى كنقطة بداية :

- أفضل الأشياء الموجودة في الحياة مجانية .
- إن السلسلة تستمد قوتها من حلقاتها الضعيفة .
- عامل الناس كما تحب أن يعاملوك .

- كل امرئ يصنع قدره بنفسه .
- القلق هو الذى يوهن لا العمل .
- إذا أردت أن تصل إلى قمة الجبل ، فأنت بحاجة لأن تتخلص من الأشياء التى تثقل كاهلك .
- ابتسم ، تبتسم لك الدنيا .

٥. ادرس العالم الكبير

إن استكشاف الطبيعة الجميلة الخلابة والمعقدة للأشياء الدقيقة ، وكذلك الطبيعة الجميلة الخلابة الكبيرة للكون بأكمله ، سوف يساعد على أن يبث فيك الشعور بالرهبة والتبجيل لروعة الخلق كما يقول الزعماء الروحيون . اكتشف الطبيعة من جديد ، واعلم أن هناك الكثير من المعجزات في حياتنا اليومية . فانتهز الفرصة في المرة القادمة عندما تكون في الريف أو في المتنزهات وانظر إلى الطبيعة وشاهد وتعلم من الطبيعة ومن أفلام الحياة البرية . اشتر مجهراً صغيراً وقم بدراسة النجوم والكواكب .

٦. اقض بعض الوقت فى الطبيعة

حاول أن تقضى أكبر وقت ممكن في الريف أو المتنزهات المجاورة . فهذه " المناجاة مع الطبيعة " كانت مصدر الإلهام والإدراك والفراسة للعديد من العباقرة والزعماء الروحيين كما أقر معظمهم .

دراسة حالة

إن البروفيسور " ستيفن هوكينج " عالم الطبيعة البارع ، الذى أصيب بمرض الخلايا العصبية المتحركة منذ الستينات من القرن الماضى ، قد قضى حياته وهو يبحث ويتفحص خبايا وأسرار هذا الكون . ومن خلال عمله أصبح مهتماً بالمسائل الروحية اهتماماً عميقاً . كما أنه في نهاية كتابه " A Brief History Of Time " ، الكتاب الذى حقق أعلى مبيعات ، كتب : " ما هى طبيعة الكون ؟ وما هو موقعنا فيه ؟ ومن أين أتينا نحن وهو ؟ إذا وجدنا إجابات لهذه الأسئلة فسيصبح هذا هو النصر الفائق للعقل البشرى " .

٧. قم بتطوير حاسة الفكاهة عندك

على عكس ما هو شائع ، فإن الأفراد الروحانيين ليسوا مملين وجادين ومعتمين ! فالأشخاص ذوو الذكاء الروحى المرتفع يتمتعون بروح الدعابة وبشخصيات متحمسة ومبتهجة ، كما أنهم يستمتعون بالعجائب التى حولهم .

٨. قم بتنمية إحساس الطفولة بداخلك

ذكر العديد من علماء التربية وعلماء النفس الرواد والقادة الروحيين أنك لو تمنيت أن تصبح حكيماً أو روحانياً ، فيجب أن تصبح طفلاً صغيراً مرة ثانية . وقد صدقوا . ولا يعنى هذا أن تنمى صفات الطفولة التى كانت لديك ولكن أن تنمى صفات الطفولة التى لديك الآن .

فصفات الأشخاص ذوى الذكاء الروحي تحتوى على العديد من صفات الأطفال : مثل التعجب والشعور بالرهبة تجاه غموض وسحر هذا العالم

الطبيعي ؛ ويتسمون بالفضول الشديد والكرم التلقائي الطبيعي ، والحماس العام للحياة ! تلك هي الأشياء التي يجب أن تسعى إلى تطويرها .

٩. الأشياء الجيدة في الحياة

ارسم خريطة عقل لكل الأشياء الجيدة التي توجد في حياتك ، افعل هذا لكي تدرك عدد النعم التي وهبت إياها . فكر في أشياء مثل حواسك ، وضوء النهار ، وتغريد الطيور ، والأصدقاء ، وقلبك ، وهواياتك ، وصحتك ، إلخ . فينبغي عليك أن تكون قادراً على إيجاد العديد من الأشياء الجيدة في حياتك بقدر الإمكان . تذكر استخدامات مشبك الورق !

١٠. اعرف قيمك

طبيعتك الروحية غالباً ما توضحها الأشياء التي تعرف قيمتها وتقدرها . فخذ وقتك في التفكير فيها ؛ وبعد ذلك دون ملاحظاتك عن كل هذه الأشياء والاتجاهات والأفكار التي تقدرها . اسأل نفسك " لماذا ؟ " تأكد من أن ردود أفعالك وكينونتك تعكس هذه القيم (فمثلاً إذا كنت تقدر " الأمانة " فهل تعكس ردود أفعالك هذه القيمة في كل المواقف ؟) .

دراسة حالة

كان " المهاتما غاندى " زعيماً روحياً (الاسم " مهاتما " يعنى الروح العظيمة) وقد اعتقد أن جميع الأهداف الكبرى ينبغي أن يتم تحقيقها عن طريق الوسائل الروحية وكذلك المعارضة الخالية من العنف . فكانت سياسته هي تجنب سفك الدماء ، والقتال بالصوم ، وعدم الثأر والانتقام ، وذلك لكي يُخجل مرتكبي أعمال العنف ليحثهم على اللجوء إلى حلول سلمية . ومن أبرز الأمثلة لتطبيق هذا التفكير حدث عندما اقترب من " غاندى " رجل هندوسي مضطرب قتل أحد المسلمين ولده ، وعلى سبيل الثأر قتل هذا الهندوسي طفلاً مسلماً . وقد أتى هذا الهندوسي إلى " غاندى " يائساً وسأله ماذا ينبغي عليه أن يفعل . وبعدما فكر " غاندى " في السؤال جيداً قال له " اذهب وأحضر طفلاً مسلماً قد تيتم بسبب أعمال الشغب بين معتنقي الديانتين ، وخذ هذا الطفل إلى منزلك وقم بتربيته كابن من أبنائك ، ولكن قم بتربيته على أن يصبح مسلماً " .

١١. الأعمال الخيرية

اجعل الأعمال الخيرية جزءاً من حياتك . وهذا لا يعنى أن تعمل في مؤسسة لإطعام الفقراء لعدة ساعات أسبوعياً ، وإنما يعنى أن تكون مدركاً لأحوال المجتمع الذى تعيش فيه ، وتشارك فيها . فإذا كان عندك أطفال في المدرسة فاذهب واحضر اجتماع الآباء والمدرسين ؛ وشارك في الأعمال الخيرية المحلية ، كالتطوع لمدة ساعتين في الأعمال التى من شأنها رفع المساعدات المالية ، أو التبرع بالأشياء التى لا تحتاجها . وعلى المستوى اليومى فقد يشتمل سلوك العمل الخيرى على الأشياء القليلة البسيطة مثل مساعدة شخص جديد في العمل ، أو مساعدة شخص عاجز على عبور الشارع ، أو إرشاد شخص قد ضل طريقه إلى الطريق الذى يبغيه .

١٢. الأشياء المادية الملموسة

يعتبر العديد من الناس أن الأشياء المادية هى نقيض الروحانيات ، وهذا ليس حقيقياً . فالعالم أساساً هو شيء مادى محسوس ، وكذلك كل مكوناته بما فيها أنت ! فالاتجاه الروحانى لا ينكر وجود الأشياء المادية ، فهو اتجاه يقبل الأشياء المادية المحسوسة كهبات ، ويدرك أنها من الممكن أن تكون أشياء جميلة ومؤقتة في نفس الوقت ، وأن القيم المرتبطة بها قد تكون مسألة اختيار شخصى . فالاتجاه الروحانى سوف يجعلك تستمتع بتلقى تلك الأشياء ، ولكن سيجعلك تستمتع أكثر وأكثر ، بإعطاء تلك الأشياء .

١٣. راحة العقل

لاحظ إذا كان بحياتك شيء منتظم يقلل من هدوئك الروحانى بأى طريقة من الطرق . هل من الممكن أن يكون هذا الشيء هو التلفاز ؟ أو الأخبار التى تصيب بالاكتئاب التى نستمع إليها في المذياع أو نقرؤها في الصحف ؟ فكر في إعطاء نفسك فترة راحة من تلك الأشياء المحبطة ، وكرس هذا الوقت لروحك .

١٤. تخلص من أحمالك الزائدة

ستتحمل في حياتك أشياء كثيرة ، سواء عقلية أو بدنية ، والتى سوف تشدك إلى الوراء . تذكر المثل الذى يقول " إذا أردت أن تبلغ قمة الجبل ، فأنت بحاجة لأن تتخلص من الأشياء التى تثقل كاهلك " ، وهذا شيء حقيقى !

١٥. انعش روحك يومياً

اكتشف طريقة لكى تنعش بها روحك ، ومهما كانت هذه الطريقة ، افعلها يومياً . ربما يكون هذا بقضاء بعض الوقت فى الطبيعة ، أو ربما يكون

بالصمت لدقائق قليلة ، أو بمساعدة الآخرين ، أو بمزاولة هـدف روحـى ، أو ربما بالتأمل . فالرأى رأيك والاختيار لك .

١٦. ارسم لرؤيتك خريطة عقل

استخدم أسلوب خريطة العقل في توضيح وتأسيس رؤيتك الشخصية لموقعك ومهمتك على هذا الكوكب . اجعل الخريطة جميلـة بقـدر الإمكـان ، وعنـدما تنتهى من المخطط الأول ، ضعه في مكـان بحيـث تـتمكن مـن رؤيتـه يوميـاً ، اتخذ قراراتك وعش حياتك على أساس رؤيتك أنت .

هل تعلم ؟

أنه كان هناك تنبؤ بأن الاتجاه نحو الروحانيات سوف يكون واحداً من بين الاتجاهات العشرة العظمى للقرن الواحد والعشرين .

والآن حان الوقت لاستبيان الذكاء الروحى الخاص بك ، وتذكر أن درجـة ٥٠٪ أو أكثر تعنى بأنك تبلى بلاء حسناً ، ودرجة ١٠٠٪ تعنى أنـك عبقـرى في هذا الذكاء . راقب نفسك عبر فترة من الوقت لكى ترى نقاطك ترتفع ، ثـم أدخلها في الجدول صـ ٢٧٢

اختبار الذكاء المتعدد ـ الذكاء الروحى

اجعل نقاطك من صفر إلى مائة ، حيث إن صفراً يعنى أن العبارة غير حقيقية بالمرة ولا تنطبق عليك على الإطلاق ، بينما مائة تعنى أنك تتفق تماماً وحرفياً مع العبارة (في هذا الاختبار سيسجل الأفراد الخيرون مائة ، بينما سيسجل الأشرار صفرا !) .

يوجد لحياتى هدف وغرض إيجابى ومحدد . النقاط ....

أشعر بأنى على اتصال كبير مع الله وأشعر بأنى منسجم مع الكون . النقاط ....

أنا أفهم نفسي وعندى معرفة عميقة بها ، وأنا أفعل ما أقوله ، وأعبر عن هذا في نفسي . النقاط ....

أنا معروف بروح الدعابة والبهجة وبرؤية طفولية للدنيا (ليست رؤية ساذجة) . النقاط ....

أنا في سلام كبير مع نفسي . النقاط ....

أشكال الحياة الأخرى تولّد بداخلى إحساساً بالرهبة والروعة والحب والاحترام . النقاط ....

يعتبرني الآخرون أكثر نضجاً وحكمة من الشخص العادى . النقاط ....

أنا أحقق التوازن المناسب في الاهتمام بالآخرين وأشعر بالراحة نتيجة هذا الاعتناء . النقاط ....

أنا أستمتع بخدمة الآخرين بقدر ما أستطيع ، وفي كل فرصة أخدمهم فيها أشعر بالمتعة . النقاط ....

أنا مندهش لقدرتي على التعجب والشعور بالدهشة ! النقاط ....

إجمالى النقاط ....

منذ مئات السنين كنا نعتقد أن الجسم منفصل عن المخ فيما يخص الذكاء وكنا نعتقد أن الأفراد الأذكياء ضعفاء من الناحية الجسدية ؛ وقد لخص ذلك الرياضيون واللائقون جسمانياً بقولهم : " إن الجسد مليء بالعضلات ولكنه لا يحتوى على عقل ! " أخيراً ، وفي بداية القرن الواحد والعشرين ، أدركنا أن هذه الاتجاهات ليست خاطئة فحسب ، بل إنها تناقض الحقيقة .

وكما ستكتشف في الجزء الثانى ، فإن جسمك ذكى ذكاء خارقاً بطرق عديدة ، فكل أنواع الذكاء التى تعاملنا معها حتى الآن ، الذكاء الإبداعي وأنواع الذكاء الانفعالى الثلاثة ، كل هذه الأنواع تتطلب أن يعمل جسمك وحواسك بشكل لائق جداً وأن يكونا في أفضل حالاتهما . والفصول الثلاثة القادمة ستساعدك على أن تضمن أنهما كذلك !

الجزء الثانى

أنواع الذكاء الجسدى



حديث الجسد

ذكاؤك الجسدى

الذكاء الجسدي ـ تعريف

جسدك يتحدث . فهو يقوم بمحادثات عديدة ومنتظمة معك ومع الآخرين بطرق مختلفة ، فالرياضيون يحلون مشكلاتهم أو " يفعلون أى شيء " بأجسامهم . والراقصون والممثلون والجراحون وكل شخص يستخدم جسده يشارك في هذا الذكاء .

فذكاؤك الجسدى أو البدني يرتبط ارتباطاً وثيقاً بنوعين آخرين مهمين من أنواع الذكاء : الذكاء الحسى (والذى سنتعرض له في الفصل التالى) ، والذكاء المكانى (الذى سندرسه في الفصل التاسع) . ومن حسن الحظ أن هذه الأنواع الثلاثة تعمل مع بعضها البعض بتكامل وتلازم ، وبالتالى فإذا طورت أحدها ، فإنك تلقائياً ستحسن النوعين الآخرين . وبهذا فإنك تحصل على كل المزايا !

ما الذى يقدمه لك هذا الفصل ؟

عندما تقوم بتدريب نفسك لكى تصبح ذكياً جسدياً (وهذا شيء يمكن التدرب عليه) ، فإنك ستصبح متناسقاً ومتزناً من الناحية البدنية ، وكذلك ستأكل أغذية صحية بشكل عام ، وسوف تجعل فترات التمارين تتخللها فترات راحة . وعندما تطور هذا الذكاء ، فإنك ستجد نفسك قادراً على ممارسة كل الرياضات البدنية .

وكلما أصبح جسدك أكثر لياقةً واتزاناً ، فإن مخك سيصبح أكثر اتزاناً ولياقة أيضاً ، فكلاهما يعمل في تناغم . فالحقيقة هي أن " العقل السليم في الجسم السليم " وليس " العضلات وليس المخ " ! مثلا عندما تزيد من لياقتك البدنية فإنك ستستنشق مزيداً من الأكسجين ، وعندما تستنشق مزيداً من الأكسجين ، فإن مخك سيحصل في الحال على المزيد من هذا الوقود القيم جداً . ونتيجة لذلك فإن كل وظائفك العقلية ستتحسن .

أحد نجوم الذكاء الجسدى

نجم الذكاء الجسدى الذى بين يدينا الآن اشترك لمدة ثلاثة عشر عاماً في أعلى مستويات الاحتراف في رياضته . فقد كانت رياضة تتطلب جهداً بدنياً

كبيراً ، فهي رياضة يلعبها رجالٌ ذوو عضلات قوية ، كما أنها تتطلب خفة حركة وقوة غير عادية ، وكذلك سرعة ورد فعل سريعاً وبارعاً ، كما تتطلب أيضاً مرونة بدنية وقدرة تحمل شديدة ، وكذلك قوة إرادة شديدة .

وفي لعبة العمالقة هذه ، كان هذا العبقرى ذو الذكاء الجسدى الرائع عملاقاً بين هؤلاء العمالقة . ما اسمه ؟ هو " مايكل جوردان " الذى اعتبر أعظم لاعب سلة على الإطلاق . فقد استطاع أن يقفز عالياً لدرجة أنه بدا وكأنه سيعلق في الهواء ، بطريقة يثنى بها جسمه فى أشكال رائعة ، وكان يفعل هذا إما ليتفادى خصومه أو ليتسلل إلى السلة بشكل إبداعى . ومن ثم فهو كالهواء !

وبذكائه الجسدى في هذه الرحلة الكاملة لمدة ثلاثة عشر عاماً ، حقق واحداً وعشرين رقماً قياسياً حسب سجلات الرابطة القومية لكرة السلة (NBA) ـ بما فيها أعلى عدد نقاط في اللعبة (٣١,٥) ، وفي معظم المواسم كان الهداف الرائد للبطولة بالنسبة للرميات العادية أثناء اللعب (١٠) ، وفي معظم المواسم كان هو اللاعب صاحب أكبر عدد من محاولات رمى الكرة إلى الشبكة أثناء اللعب (أيضاً ١٠) . وقد لعب أيضاً في الفرق الأوليمبية للولايات المتحدة والتى فازت بالميدالية الذهبية عام ١٩٨٤ وعام ١٩٩٢

وكغيره من الذين برعوا في نوع واحد من أنواع الذكاء ، فقد طور " مايكل جوردان " أنواع الذكاء الأخرى . وقد قالت عنه مجلة " فورشن " " Fortune " إنه الرياضى الأكثر رواجاً في العالم ، وذلك بفضل ذكائه الإبداعي والعددى والكلامى والشخصى والاجتماعى .

إن الذكاء الجسدى صفة نشترك فيها جميعاً ، فمثلها مثل كل الرياضات ، من الممكن أن نخسرها مؤقتاً ، لكن من الممكن دائماً أن نستعيدها .

ومن الممكن أن تدفعنا التجارب المؤلمة أو المخزية أو المخيفة إلى المسار الخاطئ من ناحية تقديرنا لذكائنا الجسدى . مثل الكرة حينما تصيبنا بشكل مؤلم ، وكذلك حينما تلتوى المفاصل ، وتتقلص العضلات ، واحتلال المراتب

المتأخرة ، وكذلك سخرية الآخرين ، كل هذه التجارب من المكن أن تقنع الرياضى أن هذا الطريق ليس طريقه .

ومع ذلك ، وفي أعماقنا ، نحن نحب مظهر الصحة والقوة الذى يبرز في أجسادنا عند ممارسة الرياضة ، ولذلك فنحن نتوحد مع أبطالنا الرياضيين ونعجب بهم لأننا نرى الصورة التى نتمنى أنفسنا عليها منعكسة فيهم ، فما الذى يحدث عند إحراز هدف رائع ، أو الفوز في سباق ، أو عند تحطيم رقم قياسي عالمى ؟ إن الآلاف الذين يشاهدون الحدث سيقفزون من شدة الفرح لأنهم سيرون حلمهم يتحقق في شخص آخر .

ومن المكن تدريب ذكائك الجسدى ، فهو يتكون من لياقتك البدنية ، وخفة الحركة ، واتزانك ، وتناسقك ، والترقب والإثارة ، وتوقيت رد الفعل ، والقوة ، والمرونة ، وغيرها .

ولكى يقوم جسمك بتأدية مهامه بشكل لائق ، فإنك تحتاج لأن تكون في حالة ممتازة . والآن حان وقت تدريب العقل (والجسد !) .

تدريب العقل والجسد ـ تنمية ذكائك الجسدى

يعتبر تدريب العقل والجسد متكاملاً مع التمارين ، والرسوم التوضيحية ، والأهداف ، والأمثلة التى تساعد على تحسين هيئة جسمك ورفع مستوى ذكائك الجسدى .

١. تغلب على مخاوفك

يوجد لدى ملايين الناس مخاوف كثيرة تجاه بعض الرياضات البدنية ، وبالأخص تلك التى ترتبط بالماء (مثل السباحة) ، والمرتفعات (مثل تسلق الجبال) ، أو الخوف من أن تجعل نفسك أضحوكة ! حاول أن تتعرف على

أحد المخاوف الأساسية الشخصية ، وقرر أن تتغلب عليها وتجعلها جزءاً من الماضي !

استخدم جميع مهارات الذكاء المتعدد التي لديك في إيجاد دورة تدريبية أو مدرب شخصي لمنطقة الخوف هذه . وبمساعدته ستواجه وستتغلب على مخاوفك بالتمارين والخبرة ، سواء كان هذا الخوف عضوياً أو نفسياً .

دراسة حالة

" تايجر وودز " ، الذى يعتبر ظاهرة واضحة في لعبة " الجولف " ، حقق الكثير من النجاح المذهل ، وكان ذلك جزئياً من خلال ، " موهبته الطبيعية " ، ولكن غالباً كان هذا النجاح من خلال الكثير من العمل الجاد . وآخر مرة شعر فيها " وودز " بالخوف في ملعب الجولف عندما كان عمره أحد عشر عاماً وكان يلعب أمام ولد يكبره بعام واحد ، وقد قال ذات مرة : " لا جدوى من الخوف من ملاعب الجولف ، فلدىّ إيمان ثابت باللعبة التى ألعبها وبقدراتى ، لقد عملت عملاً جاداً ، فإذا لم تعمل عملاً جاداً ، فإنك بكل وضوح ستكون مهدداً لأنك لا تعرف ما الذى يمكن إنجازه . فأنا قمت بأداء عملى ، وأعرف ما الذى يمكننى إنجازه " .

٢. تمرن بانتظام

لقد صمم جسدك لممارسة التمرينات ، وسوف يستفيد منها بكل الطرق . فأصعب جزء هو البداية ـ وبمجرد أن تبدأ فستكون الفوائد والمتعة عظيمة جداً وستصبح مدمناً ، ولكن إدماناً إيجابياً بناء ! ولأساعدك على أن تبدأ ، أولاً اتخذ القرار ؛ ثانياً ضعه في مفكرتك ؛ ثالثاً تأكد من أن لديك الأجهزة والوسائل الملائمة (وهذا لا يتطلب شيئاً ـ فقد يكفيك الحذاء الرياضى) ؛ رابعاً ، أخبر أصحابك وحاول أن تجعلهم ينضمون إليك ؛ وأخيراً ، قم برسم

خريطة عقل بكل المزايا التى سيجلبها لك ذلك ـ وستكون خريطة العقل بمثابة دليل وحافز لك ! وربما تجد الشكل رقم (٥) مثالاً مفيداً على هذا .

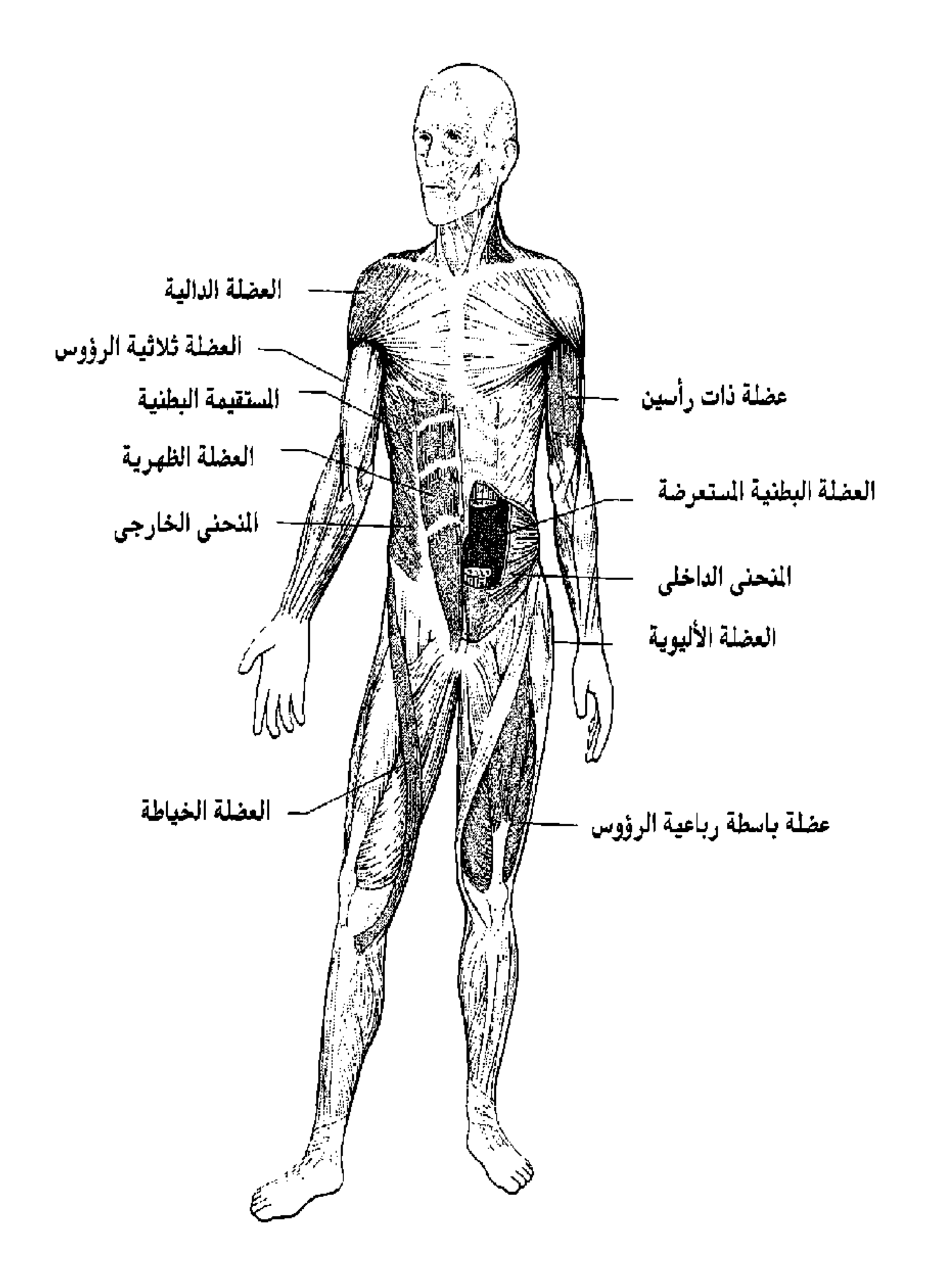
٣. القوة العضلية

يتحرك جسمك بواسطة ملايين الأنسجة العضلية التى تحركه وتدفعه إلى الأمام . فكلما كانت هذه الأنسجة أقوى ، فإن حركتك بالتأكيد ستكون أكثر تناسقاً .

هل تعلم ؟

أن بجسمك مائتي عظمة مركبة تركيباً معقداً ، وخمسمائة من العضلات المتناسقة إتساقاً كاملاً ، وسبعة أميال من الأنسجة العصبية التي تحرك جسمك !!

اشترك في صالة ألعاب رياضية وقم بتمرين كل واحدة من مجموعات العضلات الأساسية (انظر الشكل التالى) :



إن أفضل طريقة لبناء عضلات قوية هى أن تجد الوزن الذى تستطيع أن ترفعه فقط ، وتقوم برفعه خمس مرات . ثم تأخذ فترة راحة مدتها دقيقة ، ثم ترفعه خمس مرات أخرى ، ثم فترة راحة أخرى مدتها دقيقة ، ثم بعد ذلك اختم تدريب هذه المجموعة من العضلات بخمس مرات أخرى .

٤. المرونة

عندما يكون جسمك مرناً ، فإن الطاقة والحيوية ستتدفق بحرية تامة عن طريق الأوعية الدموية والجهاز العصبى الخاص بك ، فالمرونة شيء من السهل جداً تنميته والاحتفاظ به ، فكثير من الأشخاص الذين هم في الثمانينات والتسعينات من أعمارهم مازالت أطرافهم مرنة كما لو كانوا في العشرينات من عمرهم .

قم بممارسة تمارين الثنى ، أو بعض التمارين الأساسية في المنزل ، أو التحق بفصول الرقص أو " اليوجا " ، أو تتبع أحد فنون الحركة الناعمة كما تُدعى ، مثل " تاى تشاى " (وهى رياضة صينية قوامها القيام بحركات خفيفة) ـ افعل ما تراه ممتعاً ؛ أو اشترك في صالة للألعاب الرياضية .

٥. التوازن

إن التوازن مهم جداً بالنسبة لقدرتك البدنية ـ وهى قدرتك على تفسير مليارات اندفاعات ونبضات الأعصاب التى تأتى من جميع أجزاء جسمك ، وتفسيرها عن طريق آليات التوازن ومستقبلات الحركة ، مباشرة إلى مخك .

يوجد تمرين بسيط يمكنك القيام به لتفحص كفاءتك في التوازن في الوقت الحالى .

قف على قدمك اليسرى ، وأمسك بكاحل قدمك اليمنى خلف ظهرك بيدك اليمنى ، وقم بمد ذراعك اليسرى إلى الأمام . اثبت على هذا الوضع أطول فترة ممكنة .

بعد ذلك جرب التمرين مرة أخرى ، ولكن باستبدال الوضع بحيث تقف على قدمك اليمنى . وهكذا احسب لنفسك الوقت .

لاحظ أن التمرين سينتهى عندما تحرك قدمك ، أو تفقد توازنك .

الآن لننتقل إلى التمرين الصعب : قم بتكرار نفس التمرين على كل من قدميك اليمنى واليسرى ، ولكن هذه المرة وأنت مغمض العينين ! يقيس هذا

التمرين على وجه الخصوص آلية التوازن المرتكزة في الأذن الداخلية ، والآن قم بتقييم نفسك على أساس الجدول التالى :

التوازن أثناء فتح العينين

- **خمس دقائق أو أكثر ـ ممتاز .**
- **من أربع إلى خمس دقائق ـ جيد جداً .**
- **من ثلاث إلى أربع دقائق ـ جيد .**
- **من دقيقتين إلى ثلاث دقائق ـ متوسط .**
- **من دقيقة إلى دقيقتين ـ فوق المتوسط .**
- **أقل من دقيقة ـ يحتاج جسمك إلى التوازن .**

الاختبار أثناء إغماض العينين

- **أربعون ثانية أو أكثر ـ ممتاز .**
- **من ثلاثين إلى أربعين ثانية ـ جيد جداً .**
- **من عشرين إلى ثلاثين ثانية ـ جيد .**
- **من عشر إلى عشرين ثانية ـ متوسط .**
- **أقل من عشر ثوان ـ تحتاج إلى التدريب .**

قم بتكرار هذه التمارين البسيطة بشكل منتظم ، وستجد أن المحادثات بينك وبين جسدك تتحسن تحسناً كبيراً .

٦. الترقب

يعتبر الترقب شيئاً حيوياً في كل الرياضات والأنشطة البدنية ، فأنت تحتاج لأن تكون قادراً على أن تسمع وترى وتنظر بسرعة ، ويكون لديك رد فعل سريع للأحداث التى تقابلك . فالرياضيون العظماء ، وبالأخص لاعبو

الكرة ، يتمتعون بقدرتهم الواضحة والساحرة على إبداء ردود الفعل قبل الفعل نفسه ، وهذا يسمى " قراءة اللعبة "

وكما هو الحال مع كل المهارات ، فإن هذه المهارة من المكن تطويرها أيضاً . وأفضل لعبة لهذا هي أن تقف وسط دائرة من الأصدقاء (من ٦ إلى ١٠) . واستخدم كرتين خاصتين بإحدى الرياضات (كرة سلة أو تنس أو قدم ... إلخ) وابدأوا برمي هاتين الكرتين إلى بعضكم بعضاً . وفي الدقيقة التي يستقبل فيها أحد اللاعبين كرة يجب أن يتم تمرير هذه الكرة إلى شخص آخر ليس في قبضته كرة . ابدأ هذه اللعبة ببطء وزد السرعة تدريجياً .

٧. التناسق وخفة الحركة

تعتبر خفة الحركة والتناسق خليطاً من سرعتك العقلية والبدنية في الحركة . وتعتبر لعبة الرديان (لعبة يحجل فيها الشخص على قدم واحدة وينتقل بين خطوط مرسومة على الأرض) طريقة نافعة لتحسين خفة الحركة والتناسق لديك . ومن المكن ممارستها بهدف زيادة السرعة التي تكمل بها الجولة . كما يعتبر القيام بهذه اللعبة مستخدماً حبلاً للقفز شيئاً نافعاً جداً في هذا الأمر ، كما أنه يزيد من لياقتك .

يميل توقيت رد الفعل إلى البطء كلما تقدم الناس في العمر . وقد يقود هذا التفسير الكثير منا إلى الإدراك الخاطئ بأن هذا يعتبر شيئاً طبيعياً بالنسبة للتقدم في العمر ، على الرغم من أن السبب الأساسي لهذا التدني بكل بساطة هو أن الجسم لا يُستخدم بالشكل اللائق .

ويمكنك أن تختبر وقت رد فعلك باختبار بسيط وهو اختبار (إسقاط المسطرة) . ستحتاج صديقاً ليساعدك في هذا الاختبار .

قف مستقيماً واجعل ذراعك أمامك ، واجعل إصبعيك السبابة والإبهام في وضع متواز مع الأرض بقبضة مفتوحة على شكل كماشة . واجعل صديقك يمسك مسطرة طولها ١٢ بوصة واجعلها تقف رأسية بمقدار بوصة واحدة أعلى الفراغ الذى بين

سبابتك وإبهامك . ويجب أن يحاول صديقك إسقاط المسطرة بدون أن يعطيك أى إشارة أو دليل يشير إلى اللحظة التى سيسقط فيها المسطرة .

وكل ما يجب عليك عمله هو أن تمسك المسطرة بين سبابتك وإبهامك . فكلما كانت المسافة التى تسقط فيها المسطرة أقل ، كان وقت رد فعلك أسرع .

الشخص العادى سيمسك المسطرة بين علامة ست إلى ثماني بوصات ، والتى تعطى (باستخدام قوانين الجاذبية الأرضية) وقت رد الفعل ما بين ٠,١٧٧ و ٠,٢٠٤ ثانية . راقب نفسك وفقاً للجدول التالى :

البوصة	وقت رد الفعل
٥	٠,١٦١
٦	٠,١٧٧
٦ $\frac{١}{٢}$	٠,١٨٤
٨	٠,٢٠٤
٨ $\frac{١}{٢}$	٠,٢١٠

فكلما كنت أكثر يقظة وأفضل صحة وأعلى رشاقة ، سيكون رد فعلك أسرع . وأكرر مرة أخرى أن أنواع الذكاء المتنامية لديك تساعد على تنمية أنواع الذكاء الأخرى !

٨. مخك وتمارين الأيروبيكس

على الرغم من أن مخك يزن ثلاثة أرطال والنصف فقط ، والتى تمثل ما بين ١ و ٣ ٪ من الوزن الكلى للجسم ، إلا أنه (مخك) يستهلك ٢٠٪ من الأكسجين الداخل إلى الجسد ، والذى يمدك بالطاقة . وهذا يحدث لأن

ملايين خلايا المخ التى لديك دائماً ما يجرى عليها تغييرات اليكتروكيميائية معقدة جداً ؛ لأنها تعالج كماً كبيراً من المعلومات التى تتدفق إليك .

هل تعلم ؟

أن بداخل جسمك طاقة ذرية تكفي لبناء مدينة مثل أعظم مدن العالم مرات عديدة .

ولكى تحافظ على عمل هذا النظام الكامل بكفاءة وكل أنواع ذكائه المتعدد ، فمن المهم أن تتأكد من وجود إمدادات منتظمة من الأكسجين النقي ، وإحدى أفضل الطرق لعمل هذا هى أن تبدأ في برنامج أساسيٍ لرياضة الأيروبيكس (إمدادات أكسجين) . ومن الممكن أن يتخذ هذا أشكالاً عديدة ، كما ينبغي أن يشتمل على نشاط شيق ويحفزك ، وإلا فستصاب بالملل . ونشاط الأيروبيكس الأكثر فعالية يتضمن :

- الجرى والمشى .
- السباحة .
- ركوب الدراجات .
- التزحلق على الثلج .
- الرقص .
- تسلق المرتفعات .
- الاسكواش .
- القفز بالحبل .

وهذه ليست فقط تمارين الأيروبيكس الفعالة الوحيدة ؛ فأية تمارين أخرى مألوفة لك وقادرة على أن تجعل قلبك يستمر في النبض لما يقرب من أو يزيد

على ١٢٠ نبضة في الدقيقة وذلك لمدة عشرين دقيقة ، ويكون هذا علـى الأقـل ثلاث مرات أسبوعياً ، فإن هذه التمارين ستمدك بالأكسجين الذى تحتاجه .

هل تعلم؟

أن قلبك ينبض في التوسط ٣٦ مليون مرة كل عام ، ويضخ ٦٠٠,٠٠٠ جالون من الدم عبر ٦٠ ألف ميل من الشرايين والأوعية والأنابيب والشعيرات الدموية كل عام .

وفضلاً عن إمداد مخك بهذه الطاقة الزائـدة ، فستلاحظ أن إدراج رياضة الأيروبيكس وتمارين التنفس (مثلاً ، التنفس بالتعاقب عبر فتحتـي الأنـف ، والموضحة في الفصل الثانى) إلى برنامج تطوير وتنمية ذاتك ، سيزيد من أنواع الذكاء الأخـرى لـديك ، وسيقلل التـوتر ، ويزيـد مـن قـدرتك علـى التحمـل ويقودك إلى الشعور العام بالتحسن .

إنه لمن المضحك عندما تكون في نهاية يومك فى العمل ، وعنـدما تكـون في حالة تعب وتشعر بالضيق والملل من نفسك وممن حولك ، أن يكون مـا يجـب عليك أن تفعله هو أن تذهب إلى صالة الألعاب الرياضية .

لماذا ؟

لأنه في هذا الوقت بالتحديد، عندما يكون مخك وجسمك في حالـة خمـول وإمدادات الأكسجين التي لديك مثـل الـبترول مـنخفض الجـودة ، فـإن نظـام جسمك ومخك ودمك يحتاج لأن يُضخ في كل نسيج عضلى وفي كـل خليـة مـن خلايا المخ إمدادات نقية من الوقود عالى الجودة ـ الأكسجين النقى !

ويجد العديد مـن الـذين يتغلبـون علـى متلازمـة " لا أريـد أن أتمـرن " في نهاية العمل أنهـم يسـتعيدون نشـاطهم بعـد التمـرين ، ويشـعرون بمزيـد مـن السعادة والاسترخاء ، ويسعدون ويستمتعون برفقة الآخرين .

جرب وسترى بنفسك !

٩. قم بتغيير خطاك

ولما كان من المهم أن تتمرن بشكل منتظم ، فإنه من المهم أيضاً بالنسبة لك أن تغير خطى حياتك . وهنا تشبيه مناسب مستوحى من تدريبات الأيروبيكس يقفز إلى ذهنى : القلب الأقوى هو ليس القلب الذى يستمر فى العدو فقط لمسافة طويلة ، وإنما هو القلب الذى يغير أيضاً خطاه خلال هذه المسافة الطويلة . وهذا لا يمدك فقط بالقدرة على الاحتمال لفترة طويلة وإنما أيضاً بمرونة طويلة الأمد .

ويحتاج مخك إلى عدة تغييرات ، فبإمكانك أن تجعله أكثر لياقة من حيث القوة والمرونة . وهذا لا يعنى أن تترك سلوكك يصبح عشوائياً ، ولكن أن تجعل هذه الأنشطة جزءاً من روتين حياتك .

١٠. الغذاء الصحى

يعتبر الغذاء الصحى المتوازن حيوياً ومهماً لذكائك البدنى كأهمية وحيوية الجسم المتناسق المرن والصحى وخفيف الحركة لهذا الذكاء . فيحثنا علماء التغذية أن نأكل المزيد من الأسماك التى تحتوى على الزيوت ، وزيت الزيتون ، والفاكهة الطازجة والخضراوات ، وذلك لكى نحمى أنفسنا من أمراض القلب والسرطان . والشيء الذى يمكن أن نلاحظه بوضوح هو أن اليابانيين ، والذين يحتوى غذاؤهم بشكل أساسى على الأرز والخضراوات ، يحققون أعلى معدلات لأفضل صحة في العالم ـ يليهم في ذلك الشعوب التى تعيش حول البحر المتوسط والذين يميلون إلى أكل المزيد من الأسماك والخضراوات الطازجة أكثر من باقي أوروبا الغربية و " أمريكا "

ولكى تأكل طعاماً أفضل صحياً ، قلل من اللحوم الحمراء والأغذية التى تحتوى على الدهون (مثل رقائق البطاطس ، والهامبورجر ، والكعك المغطى بالكريمة) ، واتجه إلى الدجاج والأسماك بدلاً من ذلك . تفحص الكتب والمجلات ومواقع الإنترنت للتعرف على أحدث المعلومات الخاصة بما يحتاجه الجسم كطعام / وقود . وابدأ بالفكرة الأساسية التى تقول إن الطعام

الطازج عامة هو الأفضل ، وأن الخضراوات تصنع أنسب أساس لطعامك ، وأن التنوع فى الأطعمة مهم جداً . وقد يضيف استكشاف أنواع الطعام العالمية بعض الانتعاش والتنوع إلى حياتك .

١١. وعيك بجسدك

يمكن أن تأخذ هذه العبارة معنيين أحدهما إيجابى والآخر سلبى . ويناشدك كل شيء قرأته فى هذا الفصل حتى الآن أن تكون على وعيٍ بجسدك . فإذا اتبعت الطرق والأساليب الموضحة فيه فسوف تكون فخوراً بجسمك وعلى وعى به .

والمعنى الآخر فى هذه العبارة بالطبع هو الخجل ـ أن تكون خجولاً بسبب شعورك بأنك زائد الوزن ، أو مترهل الجسد ، أو شعورك بأنك غير جذاب وغير لائق . فإذا شعرت فعلاً بهذا الإحساس ، فبكل تأكيد لن تكون راغباً فى الذهاب إلى أى مكان قريب من صالات الألعاب الرياضية أو حمامات السباحة ، أو الفصول الخاصة بالحفاظ على اللياقة . فإذا شعرت بالخجل من مظهر جسدك ، فعليك أن تبدأ برنامج تمرينات خفيفاً فى منزلك : على سبيل المثال امش لمدة ١٥ دقيقة على الأقل كل يوم ، أو مارس الجرى الخفيف ، وتأكد من أنك تستخدم السلم فى العمل بدلاً من المصعد إلخ . فقيامك بهذه الأشياء إلى جانب اتباعك حمية صحية ، سيصنع اختلافاً كبيراً . ضع لنفسك هدفاً إيجابياً ، مثل أن تزيد مثلاً من المسافة التى تمشيها أو تجريها بمقدار النصف ، أو أن تفقد من وزنك خمسة أرطال .

وعلى الرغم من أن هذا التمرين نافع ومفيد ، إلا أنه لن يزيد حقاً من مرونتك أو قوتك أو صحة أوعية قلبك . وبالتالى فلكى تحقق كل ذلك ، فأنت تحتاج إلى أن تضيف بعض التدريبات الصحية البدنية الحقيقية إلى برنامج التدريب الأسبوعى الذى تقوم به . وعلى أية حال فبما أنك حققت أول مجموعة أهداف ، فينبغى عليك أن تكون واثقاً من نفسك بما يكفى لأن تذهب إلى فصل لتتلقى فيه تمريناً رسمياً !

١٢. الخوف من الإصابات الخطيرة أو تهتك العضلات

إذا كنت قلقاً من أن يضر برنامج التدريب بصحتك ، فاذهب إلى طبيب وتأكد من أنك تحصل على فحص طبى جيد واستشارة متكاملة قبل البدء . ودائماً يجب أن تبدأ برفق حتى إذا كنت لائقاً صحياً . فمن الأفضل أن تتدرب وفقاً لبرنامج تدريجى لكى تصبح لائقاً بدلاً من الاندفاع فى التدريب القاسى .

١٣. قم بتدريب جسدك ليصبح راغباً فى التمرين البدنى

الخبر السار هنا أنك لن تضطر إلى ذلك ! فقد ثبت أن المدة التى يستغرقها أى شيء ليصبح " عادة " هى ٢١ يوماً فقط ، وعندما تجد التمرين أو الرياضة المناسبة لك ، فستشعر بالنشاط والحيوية وبمزيد من الراحة داخل نفسك لدرجة أنك ستدمن هذا التمرين !

وأثناء الأسبوعين إلى الأسابيع الثلاثة الأولى من برنامجك تأكد من أن تاريخ التمرين موجود فى مفكرتك اليومية ، وأنك تعطى لنفسك هذه الوكزات الإضافية القليلة التى ستجعلك فى حالة ترغب فيها بإضافة بعض جلسات التمرين الإضافية ؛ لأنك تحب التمرين جداً .

١٤. الاسترخاء وتقليل التوتر

يعرف التوتر بأنه قاتل المخ والجسد ؛ فتأكد من أنه لا ينال منك . ويمكنك أن تفعل هذا ، وذلك بأخذ فترات راحة منتظمة خلال اليوم ، عن طريق الاستماع إلى الموسيقى الهادئة وممارسة تمرين منتظم ، وبقراءة بعض الروايات وبالمشى فى الطبيعة ، أو عن طريق قضاء بعض الوقت مع الأصدقاء وعن طريق الضحك والفكاهة أيضاً ! جرب كل هذه الأشياء .

إذا لم تتمكن من أخذ فترة راحة خلال اليوم لالتزامك بالعمل ، فجرب أن تقوم بقليل من التمرينات البسيطة ـ مثل شد وإرخاء كتفيك وذراعيك وقدميك

بالتناوب ، أو أن تأخذ شهيقاً عميقاً وتخرج زفيراً لمدة عشرة أنفاس ـ فقط لكى تعطى لنفسك فترة راحة صغيرة جداً . ولك أن تتعجب من الفوائد التى تجلبها مثل تلك الأنشطة السهلة والسريعة .

١٥. فترات النشاط / الراحة

فى تخطيط برنامج تنمية ذكائك الجسدى ، عليك أن تضع فى اعتبارك التوازن بين فترات الراحة وفترات النشاط . ففى مجتمعنا الذى يقدس العمل غالباً ما نميل إلى التأكيد على النشاط والعمل أثناء فترات الراحة الزهيدة . فنحن نحب أن " نتأكد من إنجاز كل شىء " وغالباً ما نعتبر أن فترات الراحة علامة على الكسل والبلادة .

ولنتحدث بعقلانية ، فإن المخ يستطيع أن يعمل بنشاط مستمر لما بين ٢٠ : ٦٠ دقيقة قبل أن يخلو تماماً من الأكسجين والموارد الفسيولوجية ، طالباً الراحة . وكما ستدرك من التعليقات السابقة على الإبداع وحل المشكلات (انظر الفصل الأول) ، وعلى الفرق بين الاستدعاء والفهم (انظر الفصل العاشر) ، فإن مخك يتطلب التناوب فى فترات النشاط والراحة لكى يعمل بأفضل إمكانية . فالراحة ليست شيئاً عديم الفائدة ، وليس حقيقياً أنها لا تفعل شيئاً ، فهى العملية التى من خلالها يتعافى مخك ويستعيد ترتيبه ، ويتكامل ، ويكمل الأمور ، ويستعد للفترة التالية من نشاط الجانب الأيسر للمخ .

من الممكن أن تكون فترات الراحة تغييراً للنشاط ، والتى تسمح لجانب المخ الذى كنت تستخدمه بأن يستريح أثناء استخدامك للجانب الآخر من المخ ، أو من الممكن أن تكون راحة كاملة بحيث تريح مخك بالكامل . فالانجراف العرضى (والأفضل المنتظم) فى أحلام اليقظة يعد طريقة يحمى بها المخ نفسه ضد الاستخدام والاستهلاك الزائد . فأنت فعلاً فى حاجة لأحلام اليقظة . فغالباً عندما تفقد التركيز ، فإن مخك هو الذى يقول لك أنه قد حان الآن الوقت لكى تأخذ فترة راحة .

١٦. تقدير طول العمر

توصل بعض علماء النفس إلى وجهة النظر التى تقرر أننا جميعاً لدينا القدرة على أن نعيش حتى ١٠٠ عام . وقد وضع المختصون بعلم الأحياء الآن الحد الأقصى لحياة الإنسان على أنه ربما قد يصل إلى ١٢٥ . وعلى الرغم من أنه هناك بعض النصوص الدينية فى بعض الديانات تقرر أن متوسط العمر العادى للإنسان هو ٧٠ عاماً ، وبعد سنوات من البحث على تقدير طول عمر الإنسان ، فقد وضعت الاختبار التالى مستنداً على أسئلة قد وجهتها شركات التأمين على الحياة ليعرفوا فرص بقاء شخص ما حياً لعددٍ من السنين . ووجهة نظرى هى أن الأشخاص الذين يتسمون بالنشاط البدنى أو العقلى ، ويتسمون بالرضا والسعادة أيضاً فإن لديهم أفضل الفرص للبقاء فى الحياة حتى ١٠٠ عام أو أكثر .

ابدأ بالبحث عن عمرك الحالى فى جدول متوسط العمر المتوقع للحياة فى الصفحة التالية ، وأمام ذلك ستجد العمر الأساسى المتوقع لك فى الحياة ، والذى تم اشتقاقه من أشكال أنتجها خبراء حسابات التأمين على الحياة . وبعد ذلك أجب عن الأسئلة التى فى الصفحات التالية ، وأضف إلى هذا الشكل الأساسى أو انقص منه طبقاً لكيفية تأثير شخصيتك وأسلوب حياتك على عاداتك .

تذكر أن النساء من المتوقع أن يعشن حياة أطول من الرجال لمدة ثلاث سنوات تقريباً (وقد وضع هذا الجدول على أساس حياة الرجال) . وبالتالى فينبغى على النساء أن يضفن ثلاث سنوات إلى متوسط عمرهن الأساسى المتوقع لهن فى الحياة .

جدول متوسط العمر الأساسى المتوقع فى الحياة

العمر (الحالى)	متوسط العمر المتوقع (المقدر)	العمر (الحالى)	متوسط العمر المتوقع (المقدر)	العمر (الحالى)	متوسط العمر المتوقع (المقدر)	العمر (الحالى)	متوسط العمر المتوقع (المقدر)
١٥	٧٠,٧	٣٥	٧٢,١	٥٥	٧٤,٩	٧٥	٨٢,٨
١٦	٧٠,٨	٣٦	٧٢,٢	٥٦	٧٥,١	٧٦	٨٣,٣
١٧	٧٠,٨	٣٧	٧٢,٢	٥٧	٧٥,٤	٧٧	٨٣,٩
١٨	٧٠,٨	٣٨	٧٢,٣	٥٨	٧٥,٥	٧٨	٨٤,٥
١٩	٧٠,٩	٣٩	٧٢,٤	٥٩	٧٦,٠	٧٩	٨٥,١
٢٠	٧١,١	٤٠	٧٢,٥	٦٠	٧٦,٣	٨٠	٨٥,٧
٢١	٧١,١	٤١	٧٢,٦	٦١	٧٦,٦	٨١	٨٦,٣
٢٢	٧١,٢	٤٢	٧٢,٧	٦٢	٧٧,٠	٨٢	٨٧,٠
٢٣	٧١,٣	٤٣	٧٢,٨	٦٣	٧٧,٣	٨٣	٨٧,٦
٢٤	٧١,٣	٤٤	٧٢,٩	٦٤	٧٧,٧	٨٤	٨٨,٢
٢٥	٧١,٤	٤٥	٧٣,٠	٦٥	٧٨,١		
٢٦	٧١,٥	٤٦	٧٣,٢	٦٦	٧٨,٤		
٢٧	٧١,٦	٤٧	٧٣,٣	٦٧	٧٨,٩		

العمر (الحالى)	متوسط العمر المتوقع (المقدر)	العمر (الحالى)	متوسط العمر المتوقع (المقدر)	العمر (الحالى)	متوسط العمر المتوقع (المقدر)	العمر (الحالى)	متوسط العمر المتوقع (المقدر)
٢٨	٧١,٦	٤٨	٧٣,٥	٦٨	٧٩,٣		
٢٩	٧١,٧	٤٩	٧٣,٦	٦٩	٧٩,٧		
٣٠	٧١,٨	٥٠	٧٣,٨	٧٠	٨٠,٢		
٣١	٧١,٨	٥١	٧٤,٠	٧١	٨٠,٧		
٣٢	٧١,٩	٥٢	٧٤,٢	٧٢	٨١,٢		
٣٣	٧٢,٠	٥٣	٧٤,٤	٧٣	٨١,٧		
٣٤	٧٢,٠	٥٤	٧٤,٧	٧٤	٨٢,٢		

كيفية حساب متوسط عمرك المتوقع

١ قم بإضافة عام واحد إلى كل من أجدادك الذين عاشوا حتى سن الثمانين أو أكثر . أو الذين وصلوا إلى الثمانين ومازالوا أحياء . وقم بإضافة نصف عام لكل من وصلوا إلى سن السبعين ، أو فى عمر السبعين ومازالوا أحياء .

٢ انقص أربع سنوات إذا كان أى من شقيقاتك أو أشقائك أو آبائك أو أجدادك قد مات بأزمة قلبية أو سكتة أو تصلب فى الشرايين قبل عمر الخمسين . انقص سنتين لكل واحد من أقاربك الذين ماتوا بهذه الأسباب بين عمر الخمسين والستين .

٣ انقص ثلاث سنوات لكل شقيقة أو شقيق أو أحد الوالدين أو الأجداد الذين ماتوا بالسكر أو القرحة قبل أن يبلغوا الستين . وانقص سنتين لو أن أحداً من هؤلاء قد مات بسرطان المعدة قبل سن الستين . وانقص سنة واحدة لأى مرض آخر قد قتلهم قبل سن الستين (ما عدا الموت بسبب الحوادث) .

٤ انقص نصف عام للنساء اللاتى لا يستطعن الإنجاب أو اللاتى ليس لديهن خطط لذلك . وانقص عاماً للنساء اللاتى لديهن أكثر من سبعة أطفال .

٥ قم بإضافة سنة واحدة إذا كنت أنت المولود الأول .

٦ قم بإضافة عامين إذا كان ذكاؤك التقليدى فوق المتوسط (مثلاً إذا كان حاصل ذكائك فوق المائة) .

٧ التدخين : انقص اثنى عشر عاماً (نعم اثنى عشر) إذا كنت تدخن أكثر من أربعين سيجارة يومياً ، وانقص سبع سنوات إذا كان تدخينك من ٢٠ إلى ٤٠ سيجارة ، وانقص عامين إذا كان تدخينك أقل من عشرين سيجارة يومياً .

٨ قم بإضافة سنتين إذا كنت تستمتع بعلاقة زوجية حميمة منتظمة مرة أو مرتين أسبوعياً .

٩ قم بإضافة عامين إذا كنت تقوم بإجراء فحص طبى شامل سنوياً على نفسك .

١٠ انقص عامين إذا كان وزنك زائداً أكثر من اللازم .

١١ انقص سنتين ، إذا كنت تنام كل ليلة أكثر من عشر ساعات أو أقل من خمس ساعات .

١٢ الشراب : إذا كنت لا تشرب الخمر فلا تضيف ولا تنقص أى شىء أما إذا كنت تمارس هذه العادة السيئة ، فانقص ثمانى سنوات .

١٣ التمرين : قم بإضافة ثلاث سنوات إذا كنت تمارس تمارين مثل المشى ، أو الجرى الخفيف ، أو السباحة ، أو الرقص ، أو التزحلق على الجليد إلخ - ثلاث مرات أسبوعياً (لا تحسب المشى فى عطلات نهاية الأسبوع !) .

١٤ هل تأكل أطعمة بسيطة خفيفة ، وخضراوات ، وفواكه بدلاً من الأطعمة الأكثر دسامة والدهنية ؟ إذا كانت إجابتك بـ (نعم) وكنت صريحاً فيها ، وتتوقف عن الأكل قبل أن تمتلىء بطنك ، فقم بإضافة عام واحد .

١٥ انقص خمس سنوات إذا كنت مريضاً دائماً (بشىء أكبر من نوبة البرد) .

١٦ التعليم : قم بإضافة ثلاث سنوات إذا كنت حصلت على دراسات عليا ، وسنتين لدرجة الليسانس أو البكالوريوس ، وبالنسبة لدرجة الثانوية قم بإضافة عام واحد . أقل من ذلك لا تضيف ولا تنقص شيئاً .

١٧ الوظائف : إذا كنت شخصاً مهنياً ، قم بإضافة عام والنصف أما إذا كنت تعمل عملاً زراعياً أو إدارياً أو ما إلى ذلك ، فقم بإضافة عام واحد . وبالنسبة للوظائف الأخرى مثل الموظفين وممثلي المبيعات فلا تضف شيئاً ، انقص نصف عام من العمال نصف المهاريين ، وللعمال اليدويين انقص أربع سنوات . إذا لم تكن عاملاً يدوياً ولكن تحتوى وظيفتك على الكثير من العمل البدني ، فقم بإضافة عامين ، أما إذا كانت الوظيفة تتطلب الجلوس على المكتب طوال الوقت فانقص عامين .

١٨ انقص عاماً واحداً ، إذا كنت تعيش فى المدن ، أو إذا كنت قد قضيت معظم حياتك في المدينة . وقم بإضافة عام إذا كنت قد قضيت معظم حياتك في الريف .

١٩ قم بإضافة عام إذا كنت متزوجاً وتعيش مع زوجتك . أما إذا كنت منفصلاً وتعيش بمفردك ، فانقص تسع سنوات ، وسبع سنوات إذا كنت أرملاً وتعيش بمفردك . أما إذا كنت تعيش مع آخرين فانقص فقط نصف هذه المدد وفقاً لكل حالة . بالنسبة للسيدات المطلقات انقص أربع سنوات ، أما الأرملة فانقص ثلاث سنوات والنصف ، إذا لم تكن تعيش مع آخرين ، ففى هذه الحالة انقص سنتين فقط .

٢٠ قم بإضافة سنة إذا كان لديك صديق أو صديقان حميمان يمكن الوثوق بهما .

٢١ قم بإضافة سنتين إذا كنت تحافظ على نشاط عقلك ، مثلاً إذا كنت تلعب بشكل منتظم الشطرنج أو الطاولة أو حل الكلمات المتقاطعة .

٢٢ قم بإضافة أربع سنوات إذا كان اتجاهك للحياة يتسم بالإيجابية والواقعية .

وبعد تسلحك بهذه المعلومات ، يمكنك الآن حساب متوسط عمرك المتوقع .

لا تنس أن تضيف ثلاث سنوات إذا كنت أنثى .

ملحوظة : تعتبر نتائج هذا الاختبار دلالات إرشادية لمتوسط عمرك المتوقع إذا استمرت أنماط سلوكك على ما هي عليه الآن ـ وتذكر أنه لا يوجد شيء غير قابل للتحسن ؛ حتى على الرغم من أن مسألة العمر عادة ما ينظر إليها على أنها وراثية ، وغالباً ترتبط أكثر بأسلوب ونمط الحياة . وبالتالى فإذا كان والدك يدخن ، فالاحتمال الأكبر أن تدخن أنت أيضاً ، أو إذا كان قد رباك والداك على عادة تناول أغذية صحية مليئة بالخضراوات والفاكهة الطازجة . فالشيء المحتمل هو أن تظل تأكل طعاماً صحياً .

التعليق على استبيان عمرك المتوقع

إذا كان جزء من هدفك هو عيش حياة مديدة وسعيدة وصحية ، فإن فحص استبيان العمر المتوقع من الممكن أن يمدك بمعلومات مفيدة ليقود سلوكك فى المستقبل .

فيما يلى أفكار موجزة لتحسين مدة العمر المتبقية وذلك بتحسين نشاطك البدنى والعقلى :

- يمكن لذكائك أن يتحسن وذلك عن طريق استخدام الجانب الأيمن والأيسر من مخك معاً ، وعن طريق زيادة ثروتك اللغوية . وأيضاً عليك بالتوسع في التعليم ـ فلا يوجد شيء اسمه " قد فات الأوان على أن أتعلم شيئاً جديداً " ـ فالتعليم سيبقى مخك لائقاً ونشيطاً .
- إذا كنت تدخن ، فإن كلاً من صحتك البدنية والعقلية ستتحسن بالإقلاع عن التدخين .
- نعم ، تأكد من تخصيص وقت للعلاقة الزوجية الحميمة ؛ لأنه يبدو واضحاً جداً أن الكثيرون يميلون إلى أن هذا شيء مسلم به ، وبافتراض هذا ، فإنهم يهملونه .
- تعرض لفحص طبي شامل بانتظام ، وحافظ على وزنك دائماً واجعله في معدل معقول ، وتأكد من أنك تنام عدد الساعات الطبيعي كل ليلة .

- التمرينات الرياضية شيء مهم للغاية ، وينبغي أن تكون جزءاً أساسياً في برنامج تطوير ذاتك .
- الغذاء البسيط الذي يحتوى على الفاكهة والخضراوات بشكل أساسي سيبقيك لائقاً ذهنياً وبدنياً .
- تأكد من أن عملك يحتوى على توازن مناسب بين النشاط العقلي والبدني ، واحرص على قضاء بعض الوقت في الريف (لأنه مفيد للجانب الأيمن من المخ وكذلك للرئتين !) .
- إذا لم يكن لديك أصدقاء مقربون ، فإن تحسين ذكائك الاجتماعي (كما هو موضح في الفصل الثالث) سوف يساعدك على زيادة عدد و " جودة " أصدقائك .
- وأكرر مرة ثانية ، تأكد من أنك تحصل على فترات راحة منتظمة ، وأنك قادر على الاستمتاع حينما تتقبل الأمور ببساطة .

والآن ننتقل إلى استبيان ذكائك الجسدى . تذكر أن إحرازك لدرجة ٥٠٪ أو أكثر تعنى أنك تبلى بلاء حسناً . أما إحرازك لـ ١٠٠ ٪ فيعنى أنك عبقرى في هذا الذكاء . راقب نقاطك عبر الوقت ، وادخل نقاطك في الجدول ص ٢٧٢

اختبار الذكاء المتعدد - الذكاء الجسدى

أعط نفسك نقاطاً من صفر إلى ١٠٠ ، حيث إن الدرجة صفر تعنى أن الجملة غير حقيقية بالمرة ولا تنطبق عليك إطلاقاً ، والدرجة ١٠٠ تعنى أنك تتفق تماماً وبالحرف الواحد مع هذه الجملة .

أنا أمارس تمارين الأيروبيكس أربع مرات أسبوعياً على الأقل ، ولمدة ثلاثين دقيقة أو أكثر وبخطى جادة وسريعة . النقاط ....

أنا متناسق ومتزن من الناحية البدنية . النقاط ....

أنا قوى تماماً في الرفع والسحب والدفع بكل عضلة من مجموعات العضلات الأساسية في جسمي . النقاط ....

أنا أتسم بالمرونة غير العادية في كل مفاصلي . النقاط ....

مقاومتي للأمراض الكبيرة أو الصغيرة تعنى أنني دائماً بصحة ممتازة ، ونادرا ما أتخلف يوماً عن العمل بسبب المرض . النقاط ....

قدرتي على التحمل تفوق العادة ، فيمكنني أن أجتاز المواقف المهنية والاجتماعية والعاطفية والعقلية والبدنية . النقاط ....

يتميز غذائي بالتوازن الشديد ، كما أنه صحي ومتنوع ، ولن أكون مبالغاً إذا قلت إنه يعتبر موضع حسد من قبل الأبطال الرياضيين . فهو يتكون من طعام طازج ، وقليل من السكر والملح وقليل من الأطعمة المنتقاة . النقاط ....

أنا أجيد التعامل مع أوقات النشاط والراحة الخاصة بي بذكاء ، فأنام نوماً جيداً ومنتظماً ، وأحصل على الأقل على ثلاث فترات راحة جيدة خلال يوم العمل ، وعلى الأقل أربعة أسابيع سنوياً أخلو فيها بنفسي تماماً بعيداً من العمل . النقاط ....

أنا أستمتع بكل أفكار النشاط البدني وأعتبر أن التعبير عن نفسي في أنشطة الرقص والرياضة والأنشطة البدنية هو الموضوع الرئيسي في حياتي . النقاط ....

أنا أوجه طاقتي بشكل جيد وبذلك أكون مثل القطة في أنني دائماً ما أكون راغباً ومستعداً للقفز والحركة في أي وقت . النقاط ....

المجموع الكلي ......



FIT

كن لائقاً

الدافعية
١ حيوى
مرح
محفز
ممتع
٢ الأصدقاء
أخبرهم
اشترك معهم
٣ التشجيع
خريطة عقل
الفوائد
طريقة المشى
خفة الحركة
التناسق
التوقع
المخ
القوة
الجسم
الحيوية
٤ الأهداف
تحديدها
الاحتفال
٥ التقدم
ترصده
تشعر به
٦ متاحة
التجهيزات

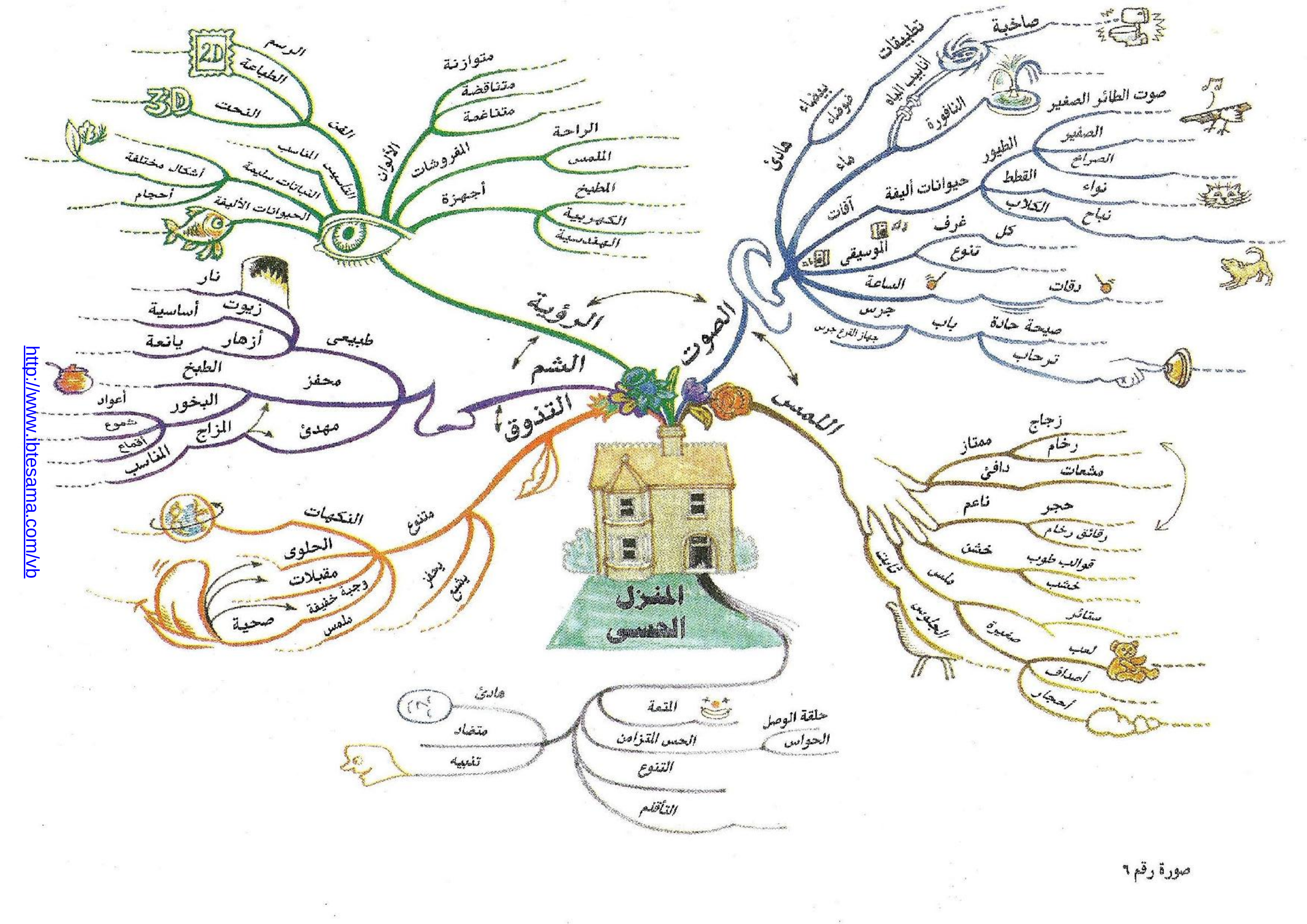
الراحة
الجسم
العقل
بانتظام

الغذاء
التنوع في الأكلات العالمية
خفف
معالجة
الدهون
والسكريات
الشراب
كثير من الماء
القاعدة الغذائية
خضراوات
فواكه
طازجة
البحث

أسلوب الحياة
السلم
المصعد
المشى
ركوب الدراجة

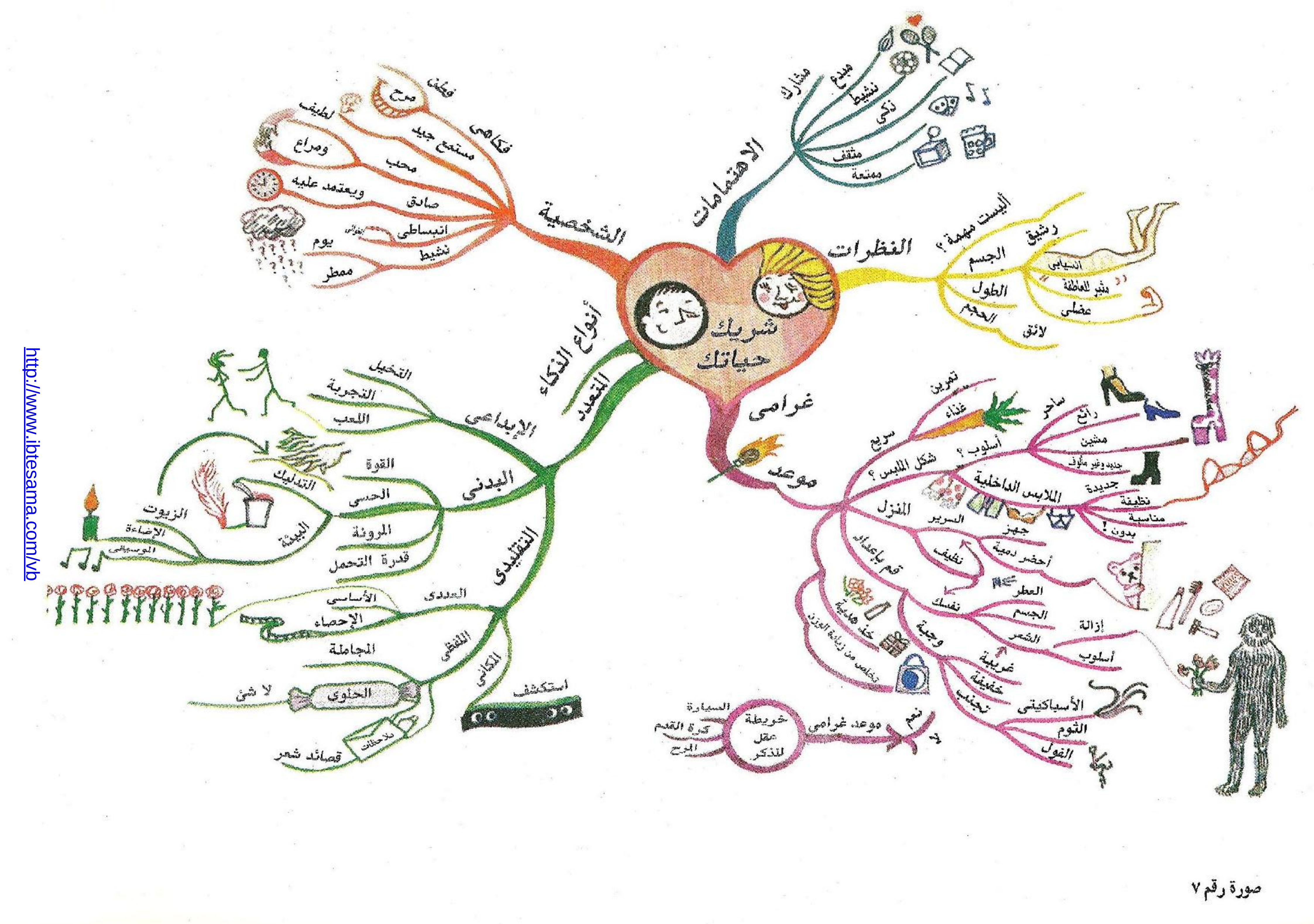
التمرين
الجدول
متى ؟
أسبوعياً
٣ مرات
٢٠ دقيقة
أين ؟
من؟
بمفردى
مع الأصدقاء
الفصل
الأيروبيكس
التريض
المشى السريع
ركوب الدراجة
الرقص
السباحة
القفز بالحبل

صورة رقم ٥



المنزل الحسي
الرؤية
الصوت
الشم
التذوق
اللمس
الرسم
الطباعة
النحت
الفن
المناسب
التأسيس
النباتات سليمة
الحيوانات الأليفة
أشكال مختلفة
أحجام
الألوان
متوازنة
متناقضة
متناغمة
المفروشات
الراحة
الملمس
أجهزة
المطبخ
الكهربية
الهندسية
تطبيقات
صاخبة
هادئ
بيضاء
ضوضاء
أنابيب المياه
النافورة
صوت الطائر الصغير
ماء
الطيور
الصفير
الصراخ
حيوانات أليفة
القطط
مواء
الكلاب
نباح
آفات
غرف
كل
الموسيقى
تنوع
الساعة
دقات
جرس
باب
جهاز القرع جرس
صيحة حادة
ترحاب
نار
زيوت
أساسية
طبيعي
أزهار
يانعة
الطبخ
محفز
أعواد
البخور
شموع
المزاج
مهدئ
أقماع
المناسب
النكهات
متنوع
الحلوى
مقبلات
وجبة خفيفة
صحية
ملمس
يحفز
يشبع
زجاج
رخام
ممتاز
دافئ
مشمعات
ناعم
حجر
رقائق رخام
خشن
قوالب طوب
خشب
ملمس
ثابت
الجلوس
ستائر
صغيرة
لعب
أصداف
أحجار
هادئ
متضاد
تنبيه
المتعة
الحس المتزامن
حلقة الوصل
الحواس
التنوع
التأقلم

صورة رقم ٦


شريك حياتك
الشخصية
فكاهى
مستمع جيد
محب
صادق
انبساطى
نشيط
فطن
مرح
لطيف
ومراع
ويعتمد عليه
يوم
ممطر
الاهتمامات
مشارك
مبدع
نشيط
ذكى
مثقف
ممتعة
الفطرات
أليست مهمة ؟
رشيق
الجسم
الطول
الحجم
لائق
عضلى
مثير للعاطفة
أنواع الذكاء المتعدد
الإبداعى
التخيل
التجربة
اللعب
البدنى
القوة
الحسى
المرونة
قدرة التحمل
التدليك
البيئة
الزيوت
الإضاءة
الموسيقى
التقليدى
العددى
الأساسى
الإحصاء
اللفظى
المجاملة
الحلوى
لا شئ
قصائد شعر
ملاحظات
المكانى
استكشف
غرامى
موعد
تمرين
غذاء
سريع
ساحر
رائع
مشين
أسلوب ؟
شكل الملبس ؟
الملابس الداخلية
جديدة
نظيفة
مناسبة
بدون !
المنزل
السرير
جهز
أحضر دمية
نظيف
قم بإعداد
نفسك
العطر
الجسم
الشعر
إزالة
أسلوب
وجبة
غريبة
خفيفة
تجنب
الأسباكيتى
الثوم
الفول
خذ هدية
تخلص من زيادة الوزن
خريطة عقل للذكر
السيارة
كرة القدم
المرح
موعد غرامى
نعم
لا

صورة رقم ٧

النوع
الطريق السياحي
خطة
بحدث
ثقافية
مواقع
متاحف
معارض
دراسة
اللغة
والعادات
السباحة
في الأكل
الكسل
الشراب
النوم
المحطة
أجنبي
النشاط
الإبحار
التسلق
التزحلق على الجليد
الاستكشاف
الرسم
إقامة معسكرات
بالدراجة
المشي
التجديف

الأجهزة
بطارية
فيلم
كاميرا
كاميرا تلفزيون
جهاز تسجيل
موسيقى
راديو
CD
جوال
كتب
كراسة رسم
طلاء
التسجيل
الأطفال
القراءة
أقلام رصاص
رياضات
ألعاب
ألعاب
ورق
طوارئ
إسعافات أولية
الشجاعة
عضات
مرطب
لدغات

الملبس
ما يكفي
النهار
المساء
الرياضة

إغلاق
العمل
أخبر
الزملاء
العملاء
الممولون
المنزل
أخبر
الحيوانات الأليفة
الجيران
الأصدقاء
العائلة
الشرطة
بائع اللبن
ساعي البريد
وكالة الأخبار
الأمن
أغلق
الأضواء
البستان
مكان الألعاب
مخزن التبن
الأبواب
النوافذ
المخازن
الجراج
المفاتيح
السلالم
الأدوات
السيارة

الحجز
الكتيبة
الإنترنت
الوكالة
التزكية
أين
متى
مع
من
تغادر
تعود
كيف
تسافر
التذاكر
إيجار
الوثائق
جواز السفر
التأشيرة
الشهادات
الطبية
العامة بالوظيفة
التأمين الشخصي
ممتلكات

الميزانية
العملة
أجنبية
شيكات
المسافرين
بطاقات
كل
مشاركة
المنزل
يوميا

صورة رقم ٨

فهم حواسك

ذكاؤك الحسى

الذكاء الحسى . تعريف

لاحظ " ليوناردو دافينشى " ، ببعض الحزن ، أن الشخص العادى ، ينظر بـدون أن يـرى ، ويسـمع دون أن ينصت ، ويلمس دون أن يشعر ، ويأكل دون أن يتذوق ، ويتحـرك بدون وعـى بـدنى ، ويستنشـق دون أن يعى الرائحة أو العبير ، ويتحدث دون تفكير .

فهل أنت كذلك ؟!

فالذكاء الخاص بالحواس هو ذكاء يتعلق بقدراتك على أن تستخدم كل واحدة من حواسك الخمس الجسدية (وحاستك السادسة ـ الحدس) إلى الحد الذى تبلغ فيه أقصى قدراتها .

ما الذى يقدمه لك هذا الفصل ؟

سيقدم لك هذا الفصل بعض الحقائق المدهشة عن حواسك وكيفية تطويرها لما فيه منفعتك ، وبنفس الأهمية ، لما فيه سعادتك . وربما تكون حواسك أذكى ملايين الأضعاف مما تعتقد ، فبعد انتهائك من تدريب العقل ستكون قد تعلمت كيفية إمتاع حواسك وكيفية أن تجعل حياتك متعة لجسدك .

أحد نجوم الذكاء الحسى

سيفكر كثير من الناس في " والت ديزني " على أنه منتج أفلام ورجل أعمال ولد في المدينة وله نزعة إبداعية لإمتاع الأطفال وعائلاتهم وكذلك تسليتهم . وهذا يعتبر جزءاً من الحقيقة ، أما الحقيقة الكاملة فهي أكثر تشويقاً وإمتاعاً من ذلك ، وهي تفصح عن عبقرى الذكاء الحسى .

فقد ولد " والت ديزني " وقضى معظم طفولته في مزرعة بولاية " ميسورى " . وبمجرد أن أنهى دراسته المدرسية لم يتجه إلى العمل ولا إلى الجامعة ، وإنما التحق بمدرسة للفنون حيث انغمس في استكشاف الإعلام المرئى والملموس .

وبسرعة أدرك " والت " أن مواهبه تكمن في ترجمة الحواس إلى أفلام ، فكان أول من قدم الصوت إلى أفلام الكرتون ، عندما أظهر شخصية " ميكى ماوس " في فيلم " Steamboat Willy " ، ومرة ثانية نجح في

التصوير لأول مرة في فيلم " Flowers and Trees " عام ١٩٣٢ وكان هذا أول فيلم من أى نوع يتم إنتاجه بعملية التصوير الكامل بالألوان .

وقد استمر في طرقه المتميزة حسياً . وأنتج عام ١٩٤٠ " فانتازيا " ؛ الفيلم الذى اشتهر بشكل عام بأنه سبق عصره تقريباً بحوالي نصف قرن ! ففى فيلم " فانتازيا " خلق ديزنى متعة رائعة للحواس ، طالباً من المشاهد أن يتخيل أى شخص أثناء الاستماع إلى الموسيقى الجميلة . فعن طريق استخدام تكنولوجيا الكرتون التى لم يوجد لها مثيل حتى يومنا هذا فقد أتم " ديزنى " العمل البطولى الرائع فى تحويل حاسة إلى أخرى . فقد استطاع بأساليبه فى الرسوم المتحركة أن يجعل المشاهد يرى الصوت ؛ ويتذوق الرؤية ؛ ويسمع الأشكال ؛ ويحس الألوان ؛ ويلمس الإيقاع .

واستمراراً فى مهمته فى استخدام ودفع كل الحواس فى العمل وبواسطة العمل ، بدأ " ديزنى " بعد الحرب فى استخدام سلسلة أفلام قصيرة عن الحياة الواقعية ، والتى أظهرت لقطات قريبة لم تر حتى الآن عن الحيوانات فى بيئتهم الطبيعية . ولكى ينشط الحواس بطريقة أكثر واقعية ، أصر على أن يلاحظ الفنانون الذين يعملون معه الفروق والاختلافات الحقيقية والدقيقة . لقد كان هؤلاء الذين عملوا معه يشعرون بالرهبة تجاه ذكائه المتعدد ، حيث قالوا إن " ديزنى " قد حفظ بالكامل فى ذاكرته أفلاماً حسية متعددة وكاملة ثانية بثانية ، وحاسة بحاسة ، وبالتفصيل الشديد .

سحر حواسك

أنت عبارة عن معجزة متحركة ! إن كنت فى شك من هذا بأى طريقة كانت ، فاقرأ المعلومات التالية عن حواسك وغير رأيك ، فأنت أذكى وأفضل كثيراً مما تتصور !

عينـاك

هذا ما قاله أعظم عقل على مر الزمان " ليوناردو دافنشي " عن تلك الخاصية التي تملكها :

" ألا ترى أن العين تحوى جمال العالم بأسره : فهي سيدة الفلك ، فهي تدعم وتوجه كل فنون الإنسان ، وتبعث الناس إلى أركان الكرة الأرضية ، وهي تحكم شتى أقسام الرياضيات ، وكل علومها معصومة من الخطأ . فقد قامت بقياس المسافة بين النجوم وأحجامها ، وعلى هذا الأساس اكتشفت العناصر والطبيعة ؛ ومن خلال مسارات النجوم مكنتنا من توقع حدوث الأشياء . وخلقت العمارة والمنظور وأخيراً فن التصوير الزيتى . فيا أكثر مخلوقات الله تميزاً ! مهما تغنيتُ بك فلن أوفيك حقك ، فأى لغة تستطيع أن تعبر عن إنجازاتك ؟ "

عندما تقرأ الحقائق التالية عن عينيك ، فكر فيما إذا كان هناك أى كاميرا أو جهاز كمبيوتر من الممكن أن يقترب فقط من درجة التماثل مع عينيك من حيث التعقيد والتطوير . وكذلك حاول (مستخدماً أحدث الأجهزة العملية كلها) أن تقدر كم ستبلغ تكلفة إنتاج قطعة من جهاز من الممكن أن يقوم بمثل وظائف عينيك .

- شبكية عينيك ، السطح الذى يستقبل الضوء فى مؤخرة عينيك ، هى أكثر سماكة بشكل طفيف من شفرة الحلاقة ، ولكنها تحتوى على **١٣٠,٠٠٠,٠٠٠** من الخلايا المستقبلة للضوء .
- ومن هذه الخلايا التى يبلغ عددها المائة والثلاثين مليوناً ، يوجد **٦ ملايين** فقط منها ، تسمى المخاريط ، وتتعامل مع رؤية الألوان .
- وهذه الخلايا المخروطة التى يبلغ عددها ستة ملايين يمكنها معالجة وتمييز **ثمانية ملايين** درجة مختلفة من الألوان .
- الـ ١٢٤ مليوناً الباقية من مستقبلات الضوء تسمى بالقضبان ، وهى حساسة جداً لدرجة أنها تستطيع أن تفحص وتميز فوتوناً واحداً للون .

- وفى الليل فإن هذه القضبان التى يبلغ عددها ١٢٤ مليوناً تستطيع أن تزيد من حساسيتها **٧٥ ألف** ضعف ، لكى تساعدك على البقاء فى الظلام .
- وفى كل ثانية ، فإن بلايين فوتونات الضوء تطرق شبكية عينيك . وهذا يساوى حوالى **مائة ميجابيت** من المعلومات كل ثانية !

وبالطبع تعتبر هذه المعلومات مدهشة جداً ، ولكى أجعلها مدهشة أكثر ، فإن العين ليست هى التى ترى ـ وإنما مخك هو الذى يرى . فإن عينك ترسل كل ما لديها من معلومات متعددة إلى مؤخرة المخ عن طريق العصب البصرى ، حيث ما يسمى بالفص القذالى هو الذى يسبب لك الرؤية ، وهذا يكون مع بلايين خلايا المخ التى تولد لك الواقع بشكل متكامل .

هل تعلم ؟

قدر أحد العلماء مؤخراً في معمل " سرن " أنه لكى تطابق وظائف عين الإنسان مستخدماً أحدث تكنولوجيا الكمبيوتر والبصر والليزر فإن جزءاً من هذه المعدات سيأخذ حيز غرفة كاملة . كما ستتكلف ٥٠ مليون جنيه استرلينى ، ومن المحتمل أن يكون هذا التقدير قليلا جداً . فإذا تجرأ أى شخص وقال عنك إنك لا تساوى شيئاً ، فيمكنك بكل بساطة أن تشير إلى إحدى عينيك وتقول اعذرنى . فيوجد هناك ٥٠ مليون جنيه استرلينى !

أذنـــاك

نشرت جريدة " صنداى تايمز Sunday Times " مؤخراً خبراً عن أذنك يقول " إن جهاز صوت الإنسان يبدو من الناحية التركيبية وكأنه تحفة أبدعها فنان عبقرى . فهى أداة جامعة تتكون من نفق ، وغشاء ، وثلاث

عظمات ، وفتحة ، وبعض السائل ، وأنبوب لولبى بغشاء أكبر ، وصفوف من الشعيرات ، وأخيراً ممرات موصلة إلى المخ "

ويمكننا النظر إليها بطريقة أخرى وهى أنها معجزة التصغير . فبهذا الشيء المضغوط فى سنتيمترين مكعبين يوجد لديك جهاز واسع المدى لتحليل موجات الصوت ، وجهاز مخفض للضوضاء ، وتواصل فى اتجاهين ، ووحدة تبديل ، وجهاز متعدد القنوات لتحويل الطاقة من نوع إلى آخر ، وجهاز توازن مائى !

- لديك **ستة عشر ألفاً** من الخلايا الشعرية فى أذنك الداخلية ـ والتى تستجيب أسرع من أى خلية أخرى فى جسمك .
- ستتحرك أى خلية شعرية من هذه الخلايا التى تبلغ ١٦ ألفاً إذا حركت بجانبها إشارة متناهية الصغر كالذرة ! وهذا يشبه أو يعادل القدرة على فحص الحركة على قمة أعلى ناطحات السحاب فى العالم إذ تحركت لأقل من نصف بوصة .
- عندما تستمع إلى النغمات العالية فى الموسيقى الكلاسيكية ، فإن الخلايا الشعرية لديك تنطلق بمعدل ٢٠ ألف مرة فى الثانية .
- تستقبل أُذنك المعلومات ببُعدٍ واحد ، ولكنك تسمع صوتاً ثلاثى الأبعاد ويمكنك أن تحدد مصدره فى الحال . كيف ؟ لأن نظام " المخ ـ الأذن " المدهش الذى لديك بإمكانه أن يميز الوقت المتفاوت الذى وصل من خلاله نفس الصوت إلى كل أذن . فالتفاوت الذى بإمكانك تمييزه هو **٢٠٠ جزء على مليون** من الثانية !

أنفك

- يحتوى أنفك على **خمسة ملايين** من مستقبلات الشم ، وكل من هذه المستقبلات لها جينها الخاص .
- أكثر من **ألف** جزىء من الجزيئات البروتينية العملاقة تستخدمها مستقبلاتك لفك شفرة الرائحة .
- يستطيع أنفك أن يميز **عشرة آلاف** رائحة مختلفة .

- وبطرق لم يستطع أى عالم أن يفسرها بعد ، فإن أنفك يستطيع أن يقتفى جزيئاً واحداً للرائحة لكل تريليون جزىء من الهواء .
- أعصاب الشم التى لديك فريدة ومميزة ، فإن نهايات كل واحدة منها تكون مكشوفة للعالم الخارجى . والنهاية الأخرى تطلق الموجات مباشرة إلى المخ ، وهي حلقات تواصل فورية بين الاثنين (المخ والنهاية الأخرى) . وبإمكان الأشياء التى تشمها أن تسبب استجابات انفعالية قوية وعميقة ، هذا لأنه فى اللحظة التى يكون فيها مخك مدركاً للرائحة ، فهو يرسل المعلومات مباشرة إلى المركز الانفعالى لديك . وهذا بشكل جزئى هو السبب فى أن الروائح الجميلة مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالاستثارة الجنسية وقدرات الاستدعاء .

فمك

إن فمك يعتبر ثانى أهم أجزاء الجسم بعد يديك ، فالفم يجمع أنظمة التحذير والدفاع المختلفة ، مثل الشفتين ، والأسنان ، واللثة ، واللسان .

- يحتوى فمك على ما يصل إلى **١٠ آلاف** من براعم التذوق الحساسة جداً .
- وبراعم التذوق هذه التى تبلغ ١٠ آلاف يمكن لها أن تتعرف على :
  المذاق الحلو فى جزء لكل ٢٠٠
  الملح فى جزء واحد لكل ٤٠٠
  اللاذع فى جزء واحد لكل ١٣٠,٠٠٠
  الطعم المر فى جزء واحد لكل ٢٠٠٠,٠٠٠
- إن براعم التذوق تتحد مع نظام الشم الذى لديك لكى تمكنك من التمييز بين ملايين المذاقات المختلفة .

ولكى أوضح لك حساسية فمك الفائقة ، دعنى أخبرك عن أحد الأبحاث الغريبة والمثيرة للاهتمام .

قصة الشاى

فى المواقف الاجتماعية ، غالباً ما يهتم الناس إذا ما كان من الأفضل أو " الملائم " صب الشاى أم اللبن أولاً فى الكوب . فمنذ عهدٍ مضى دخل مجموعة من الذين يشربون الشاى فى جدل كبير حول هذا الأمر ؛ وأصر الذين قالوا إن اللبن ينبغى أن يُصب أولاً على أنهم يستطيعون دائماً أن يعرفوا الفرق . وقد تقرر أن يوضعوا فى اختبار .

ومما أدهش الجميع ، أن الذين يشربون الشاى كانوا على حق بنسبة ١٠٠٪ فى التعرف على أى سائل قد وضع أولاً . ولكى نكتشف كيف فعلوا هذا ، فقد قرر الباحثون أن يكتشفوا ماذا يحدث بالتحديد عند وضع الشاى أو اللبن أولاً . فقد قاموا بتصوير عملية صب اللبن على الشاى والشاى على اللبن . وبعد ذلك قاموا بعرض هذا الفيلم بالتصوير البطىء .

وبصرف النظر عن السرعة التى يُصب بها السائل ، فإن بعض النقاط القليلة تتسابق إلى مقدمة مكان صب الشاى أو اللبن ، وتدخل إلى السائل الآخر أولاً . وعندما دخلت نقاط اللبن القليلة الأولى إلى كوب الشاى المغلى فقد احترقت هذه النقاط فى الحال قبل أن تتمكن بقية كمية اللبن من السقوط على السائل ومن ثم تبريده . وهذه النقاط الصغيرة القليلة قد أعطت لمذاق الشاى مسحة من طعم اللبن المحروق . وعلى النقيض من هذا فعندما دخلت نقاط الشاى الصغيرة المغلية إلى كوب اللبن البارد ، فقد بردت هذه النقاط فى الحال ولم يحترق أى شىء من اللبن .

لقد كان متذوقو الشاى على حق ، فقد انتصر الجسم البشرى الرائع وحواسه مرة أخرى !

بشرتك

تعتبر بشرتك أكبر أعضاء جسدك .

- **فهي تحتوى على ٢٠٠ ألف من مستقبلات الحرارة .**
- **وتحتوى على ٥٠٠ ألف من مستقبلات اللمس والضغط .**
- **وتحتوى على ٢,٨٠٠,٠٠٠ من مستقبلات الألم .**
- **وإجمالى هذه المستقبلات التى يبلغ عددها ٣,٥٠٠,٠٠٠ يكون مضافاً إلى ملايين المستقبلات لعينيك ، وأذنيك، وأنفك ، وفمك .**

يتصل اللمس بانفعالاتك اتصالاً مباشراً . ويعتبر اللمس أيضاً بمثابة قدرة تمنح الحياة . فالحيوانات الصغيرة والأطفال الذين تلقوا قدراً ضئيلاً من الحنان الجسدى على هيئة لمس فى حياتهم المبكرة يصبحون غير أصحاء أو يفشلون فى التحسن والنمو (بماذا تشعر عندما يلمسك الشخص الذى تحبه ؟ أو عندما لا يلمسك أى شخص ، بأى طريقة ، لفترات طويلة ؟) .

دراسة حالة

يعتبر المصمم الإيطالى " جورجيو أرمانى " معروفاً بالطبيعة الحسية والبارزة لملابسه ، فالخامات الناعمة التى يستخدمها تروق كثيراً لحاسة النظر واللمس . وكذلك فهو يختار الخامات التى تروق لحاسة الشم أيضاً ، وقد أكمل هذه الأشياء بسلسلة من العطور المغرية .

حدسك

إن حاستك السادسة ـ حدسك ـ (والتى غالباً وبالخطأ يعادلها الكثيرون بالمشاعر) ترتكز فى الواقع على المنطق ، ولكنها لا ترتكز على المنطق العادى ، وإنما المنطق الخارق !

فقد أوضح البحث أن الجزء العلوى من مخك (طبقة اللحاء الدماغية) ينقسم إلى ممرين محددين ومتصلين عن طريق شبكة أعصاب متطورة تحرك المعلومات بين الجانبين ـ و " قبعة التفكير " العملاقة هذه تعتبر أكثر أجزاء جسمك تطوراً وتحتوى على نطاق واسع من المهارات العقلية ، مثل المنطق والتحليل . وهذه المهارات العقلية تتكامل مع حواسك الخمس لكى تخلق " الحدس " وبالعمل معاً فهي تساعدك على البقاء في العالم الذى حولك .

إذن ما الذى يحدث فعلاً في موقف حدسي ؟ تخيل مثلاً أنك دخلت إلى حجرة وتشعر فجأة إذا كانت هذه الحجرة آمنة أم مخيفة بطريقة ما . ففى موقف مثل هذا يقوم مخك بتكملة أغرب عملية .

ففى أقل من ثانية ، وباستخدام كل مهاراتك المخية وحواسك بالإضافة إلى قاعدة بيانات حياتك بالكامل حتى الآن ، يقوم مخك بإجراء مقارنة سريعة مع العناصر الجديدة التى تظهر فى هذه الحجرة (ذكاء عددى خالص ورائع) ، وبعد ذلك يقوم مخك بإجراء تقدير محتمل لفرص بقائك فى هذه الحجرة . وعلى أساس " الناتج " فإنك إما ستهدأ أو سترتعد فرائصُك خوفاً .

وقد أوضح البحث أن التصرف وفقاً لما يسمى خطأ بالإحساس الداخلى (من الآن فصاعداً يمكنك أن تسميه إحساس المخ) هو القرار الصائب في أكثر من ٨٠٪ من الوقت ، ولو أنك قمت بتدريب حدسك فإن معدل هذا النجاح سيرتفع .

والآن بما أنك تدرك إلى أى مدى تعتبر أنت وجسدك وحواسك عبارة عن جهاز رائع ، فقد حان الوقت لتضعها جميعاً فى حيز الاستخدام بالأسلوب الذى قد صممت من أجله ، إنه الوقت لتدريب العقل والحواس .

تدريب العقل والحواس ـ توسيع ذكائك الحسى

١. استكشف وطور كل حواسك

استكشف وطور حساسية وقدرات كل حواسك . استخدم جـدول الحـواس الموضح أدناه فى كل البيئات التى تقضى فيها وقتاً كثيراً ، قد يتضمن هذا حجرات منزلك المختلفة ؛ ومكان عملك ؛ وأماكن الترفيـة ؛ والأماكن التـى تذهب إليها فى إجازاتك .

فى كل بيئة من بيئاتك اسأل نفسك ما يلى : هل هذه الحجرة / المكان / البيئة تحفز وتشبع بالكامل أنواع الذكاء الخاصة بـ :

- عينىّ كلا / نعم
- أذنىّ كلا / نعم
- أنفى كلا / نعم
- فمى كلا / نعم
- بشرتى كلا / نعم
- حدسى كلا / نعم

الحجرات	المكتب	الصالة	المطبخ	غرفة النوم	الحمام	الحديقة	الدراسة	حجرة الطعام	الحافلة	السيارة	المركب	المطعم
الحواس :												
العينان												
الأذنان												
الأنف												
الفم												
البشرة												
الحدس												

متسلحاً بإجاباتك ، قرر إذا كنت تتمنى أن تغير أى هذه المناطق الأساسية فى حياتك أم لا . وحيثما كان هذا ممكناً ، قم بتطبيق ما يحويه جدول الحواس على بيئات من تحبهم وأطفالك . ستعطيك خرائط العقل الخاصة بالمنزل الحسى (شكل ٦) بعض الأفكار لتفكر فيها ـ وربما لكى تجربها فى المنزل .

٢. زود عينيك بمتع مرئية باستمرار

- قم بممارسة التمييز بين الألوان .
- التحق بدورة تدريبية تمهيدية في الفن .
- استخدم كلمات جميلة ومتنوعة في محادثاتك ـ فهذا سيجعل عينيك يقظتين .
- اجعل طعامك لذيذاً واجعله متعدد الألوان ، فقد اتضح أن الوجبة التي تشمل أطعمة مختلفة الألوان من المحتمل أنها تحتوى على المعادن والفيتامينات والأغذية التي تحتاجها أجسامنا أكثر مما تحتوى عليه الوجبة ذات اللون الواحد . وقد لوحظ في المستشفيات أن الغذاء غير الصحي يجعل الجسم عليلاً .
- جرب التمرين التالى وهو تمرين " دافينشي " على الرؤية .

لكي يزيد " ليوناردو " من حدة بصره وتركيزه ، فقد قام بوضع شيء مركب مثل أصيص الزهور أمامه ، وحاول أن يحفظه في ذاكرته ، ثم أغمض عينيه ، وبعينيه المغمضتين حاول أن يستعيد إلى ذهنه هذا الشيء " أصيص الزهور " . وبعد ذلك فتح " ليوناردو " عينيه وقارن ذاكرته مع الرؤية الحقيقية ، وبعد ذلك نظر إليها عن قرب مصححاً الذاكرة ، ومرة ثانية أغمض عينيه واستحضر المشهد إلى ذهنه . وقد استمر في عمل هذا حتى أصبح غير قادر على التفريق بين ما يراه وهو يفتح عينيه وبين ما يراه بذاكرة عقله " وهو مغمض العينين " .

جرب هذا الأمر ! فهذا يزيد من حدة كل من رؤيتك الخارجية ورؤيتك الداخلية ، يمكنك تجربة تمارين متشابهة مع سمعك وتذوقك .

٣. زود أذنيك بمتع سمعية منتظمة

جرب ما يلى :

- تعلم أن تميز بين الأصوات المختلفة في الطبيعة ، خاصة أغاني الطيور .

- استمع إلى المزيد من الموسيقى الخاصة بالثقافات المختلفة ، وأيضاً بعض الموسيقى الكلاسيكية - وسع من آفاقك السمعية .
- استمع إلى التسجيلات الممتازة على أفضل الأجهزة ، واحضر الحفلات . فهذا سيجعل عشرات آلاف مستقبلات الصوت في حالة لائقة وحيوية ، وسيضاعف انطلاقها الطبيعي والذي يبلغ ٢٠ ألف مرة في الثانية .
- اعتن بأذنيك وسمعك عن طريق الحرص على عدم سماع الموسيقى الصاخبة جداً ولفترات طويلة . وإذا كنت في صالة ديسكو أو فرقة موسيقية ، ضع سدادات في أذنيك .
- امنح أذنيك من حين لآخر متعة عدم سماع أي صوت ، فإن أذنيك تحتاج إلى الراحة مثلها مثل بقية جسمك ، وسوف تكافئك أذناك على هذه الراحة التي تعطيها لها .
- يرى الأطباء أنه من الممكن أن يكون هناك تأثير إيجابي لأصوات معينة على صحتك . وقد وجد أطباء الأسنان أن عزف الموسيقى الهادئة يساعد على تهدئة المرضى ، وقد قام العلماء الروس بتشغيل صوت أشخاص أصحاء يمارسون الرياضة لأشخاص آخرين عضلاتهم عليلة وذلك لمساعدتهم على الشفاء ، وقد اكتشفوا أن الأشخاص ذوي العضلات العليلة الذين استمعوا إلى هذه التسجيلات قد حققوا الشفاء أسرع من المرضى الذين لم يستمعوا إليها !

٤. زود أنفك بمفاجآت للشم

- قم بإمتاع أنفك دائماً (وكذلك باقي جسمك) عن طريق التجول والتنزه في الطبيعة . استنشق من أنفك كما تفعل كل الحيوانات ، بدلاً من الاستنشاق من فمك كما يفعل معظم الناس . شم المطر ، هل تعتقد أنه ليست له رائحة ؟ بلى إن له رائحته الخاصة .
- تعلم التمييز بين روائح الزيوت العطرية المختلفة . جرب أن تستخدمها .
- تعلم التمييز بين شذى الزهور المختلفة .

- أصبح الشم من أقل الحواس استخداماً . اعكس هذا الاتجاه ! جرب وضع الزهور حول منزلك . وعن طريق استخدام الشموع المعطرة فى الغرف التى تختارها ، وعندما تستحم . إذا كنت تملك حديقة فقم بزراعتها لكى تصنع روائح جميلة - انظر خريطة عقل تخطيط الحديقة فى الشكل ١٠ .
- كن أكثر حساسية للروائح التى تروق لك والروائح التى لا تروق لك . واستكشف إذا ما كان هذا بسبب الرائحة نفسها أم بسبب الذكريات الإيجابية أو السلبية التى ترتبط بهذه الرائحة . وفى كل بيئات الشم التى لديك ، ابذل قصارى جهدك فى التشديد على الإيجابيات !

٥. زود فمك دائماً بمتع التذوق

- قم بتجربة أصناف غذاء لمختلف الجنسيات بقدر ما تستطيع . فهذا لن يوسع فقط من ذكائك الخاص بالألوان ، وإنما سيزيد فى نفس الوقت من ذكاء جهاز الشم لديك .
- قم بإعداد الطعام دائماً بالعديد من التركيبات المختلفة .
- اعتن بفمك ولسانك ولثتك وذلك بالفحص الطبى المنتظم ، وغسيل الأسنان يومياً وبشكل صحيح .
- تناول الطعام بيديك حيثما كان هذا ملائماً . فتعتبر يداك جهاز رصد متقدماً بالنسبة لمعدتك ، كما أن ملايين المستقبلات اللمسية الخاصة بها ستنبه جهازك الهضمى بالكامل للملذات المقبلة . وكذلك فإن الأكل باليدين سيزود بشرة يديك وشفتيك ووجهك بالزيوت الطبيعية الأساسية .
- حاول أن تجرب مهاراتك فى تذوق الأطعمة ، فمن الممكن أن يرتبط هذا بذكائك اللفظى والإبداعى ارتباطاً إيجابياً .

إن متذوقى الأطعمة والمشروبات يعمدون إلى استخدام عبارات وكلمات شائعة ومشتركة فى وصفهم لمذاقات الأطعمة والمشروبات المختلفة مثل (حلو ؛ دسم ، رطب ، ثقيل ، حاد ؛ جاف ... إلخ) . وبدلاً من أن تقع

فى هذه الطريقة العادية للوصف ، جرب طرقاً إبداعية وجديدة فى وصفك وتفسير ما يشعر به ويتذوقه فمك . جرب إذا كان بإمكانك أن تأتى بعبارات من أجمل مل سمعته مثل :

هذا الطعام مذاقه لطيف مثل تغريد الطيور ، هذا العصير غنى جداً لدرجة أننى أريد أكله بدلاً من شربه ، أو غير ذلك .

بالطبع أنت لست مضطراً إلى تقييد نفسك فى وصف الطعام أو الشراب ويمكنك أن تجرب ذلك فى أى شىء آخر .

٦. دلل بشرتك بانتظام

جرب ما يلى :

- تأكد من أن الملابس التى ترتديها تتكون من تركيبة جذابة ومريحة ومتنوعة حتى تمتع مستقبلات اللمس التى لديك التى يبلغ عددها ٣,٥٠٠,٠٠٠ .
- جرب ارتداء المنسوجات الطبيعية التى تسمح بدخول الهواء مثل القطن لكى تعطى لبشرتك الحرية والفرصة للتنفس .
- غذّ شعرك وبشرتك دائماً بالزيوت - وسوف يكافئانك على هذا الاهتمام .

٧. قم بتنمية حدسك

- قف وعيناك مغمضتان وتراجع قليلاً للوراء ، ثم اطلب من صديق أن يقترب منك فى صمت وبطء . ثم اطلب منه أن يتوقف عندما تشعر أنه قد أصبح على بعد ذراع منك . ستندهش من سرعة تعلم مخك أن يفعل هذا .
- كن أكثر وعياً للاستماع إلى حدسك والتصرف وفقاً له .
- فى كل مرة يصيب فيها حدسك ، حاول أن تحلل ما الذى جعلك دقيقاً هكذا ، وأضفه إلى قاعدة بيانات حدسك .

٨. اشحذ كل مستقبلات حواسك

- اختبر نفسك فى التمييز بين الروائح المختلفة . انظر مثلاً إلى أصيص الزهور وحاول أن تربط ما تراه بما تشمه . ثم أغمض عينيك وعن طريق شم رائحة الزهور حاول أن تتذكر ما قد رأيته ـ وهكذا فإنك تعزز رابطة الوصل بين حاسة الشم وحدسك . وبعد ذلك افتحٍ عينيك لترى إلى أى مدى كنت دقيقاً . استمر فى هذه العملية حتى تصبح قادرا بالكاد على التمييز بين ما تراه وعيناك مفتوحتان وما تتخيله وعيناك مغمضتان . قم بتمارين مشابهة مستخدماً حواس أخرى .
- اختر أماكن الأجازات والأنشطة التى تحفز كل حواسك .

إن تطوير حواسك بالطرق الموجزة هذه قد يكون له فائدة أخرى ـ وهى تزويدك بذاكرة فائقة ! فلو أنك فكرت فى هذا ستجد أن ذكرياتك تتأثر بحواسك . فمثلاً حينما تسمع لحناً ما تتذكر هذا المساء على ضفاف النهر ؛ أو حينما تأتى إليك رائحة معينة فتتذكر سلسلة كاملة من ذكريات أيام المدرسة ؛ وعندما ترى صورة معينة ينهال على مخيلتك طوفان من الذكريات ؛ أو تتذوق طبقاً معيناً فترى نفسك فجأة قد سافرت عبر الزمن وانتقلت إلى الماضى .

فعندما تطور من ذكائك الحسى ، ستجد نفسك بلا معاناة تنمى وتقوى عضلات ذاكرتك وعقلك .

وفيما يلى استبيان ذكائك الحسى . تذكر أن درجة ٥٠٪ أو أكثر تعنى أنك تبلى بلاء حسناً . ودرجة ١٠٠٪ تعنى أنك عبقرى فى هذا الذكاء راقب نفسك عبر الوقت لترى ارتفاع معدل نقاطك وتدخلها فى الجدول الخاص بها صـ ٢٧٢

اختبار الذكاء المتعدد ـ الذكاء الحسى

املأ الاستبيان التالى . أعط نفسك درجة ١٠٠ إذا كانت الجملة صحيحة وتنطبق عليك كلياً ، وامنح نفسك صفراً إذا كانت الجملة لا تنطبق عليك إطلاقاً .

أنا شغوف بالرقص وأستمتع به . النقاط.........

أنا أصف نفسى على أننى " ذكى " وعبقرى فى اختيار الملابس وفي تصميمها . فملابسى منسقة الألوان ، وطيبة الملمس ، وغالباً ما أتلقى تعليقات إيجابية ممن حولى . النقاط.........

أنا أمزج حواسى لكى أزيد من ثراء حياتى وذاكرتى . النقاط.........

أنا أسمع وأرى وأشم وأتذوق وأحس الأشياء ، فى حين لا يفكر العديد من الأشخاص فى امتلاك مثل هذه الصفات . مثلاً ربما أربط الانفعالات والألوان بالأعداد والأصوات . النقاط.........

لدىّ القدرة على استدعاء المعلومات المرئية بسرعة وبوضوح مدهش . النقاط.........

يمكننى التعرف على الفروق الدقيقة فى المذاق ، كما أننى حساس تجاه توليفات الطعام . النقاط.........

أنا حساس جداً للروائح ، كما أن حاسة الشم لدىّ تلعب دوراً كبيراً فى ذكريات حياتى الأساسية . النقاط.........

إلى جانب تحملى مسئولية بناء وخلق بيئتى الخاصة وأسلوب حياتى ، فأنا دائماً ما أهتم بخامات وألوان الملابس والديكورات والطعام . النقاط.........

أنا دائماً مدرك للأصوات والموسيقى ولقدرتها على التأثير علىّ ، وتغيير مزاجى وبيئتى . وأنا أستخدم هذه المعرفة لتساعدنى على تحسين حياتى وجعلها أكثر تنوعاً . النقاط.........

من الممكن أن أصنف بشكل أكبر مع نسبة الأشخاص الذين يعيشون لكى يأكلوا وليس مع أولئك الذين يأكلون لكى يعيشوا . النقاط.........

أنا أعتبر نفسى شخصاً ذا طبيعة حسية ، فالتلامس مع الآخرين يعد جزءاً من طريقتى فى التواصل معهم . النقاط.........

أنا أعشق كل أوجه الطبيعة ، كما أننى فى تواصل دائم مع الأرض والأنهار والبحيرات والمحيطات . كما أننى أحب كل حالات الجو أيضاً . النقاط.........

دائماً ما أصف تجاربى الخاصة بحاسة معينة مستخدماً لغة حاسة أخرى . النقاط.........

أنا شخص ذو حدس جيد كما أن لدىّ استجابة
قوية نابعة من شعورى الداخلى تجاه الأشياء .
وغالباً ما أستشعر المسار الصحيح للأشياء ،
وغالباً ما أميل إلى اتباع هذا المسار على وجه
العموم حتى ولو أكد المنطق شيئاً معاكساً لهذا
المسار .

النقاط.........

المجموع الكلى ....



الجنس الذكى

ذكاؤك الجنسى

الذكاء الجنسى . تعريف

ما هو الشيء الذى :

- يجعلك تعيش طويلاً ؟
- ألهم العديدين بأعظم أعمال الأدب والموسيقى والفن ؟
- يجعل بشرتك تشرق وتتورد ؟
- ألهم أدباء عصور النهضة والثورات ؟

- **يزيد من قوة الجسد ؟**
- **يبيع منتجات أكثر من أى شيء آخر ؟**
- **يزيد من تكيف شرايين القلب ؟**
- **يقلل التوتر ؟**
- **يفكر فيه معظم الناس عشرات المرات يومياً ؟**
- **مازال غامضاً ؟**
- **يعتبر السبب الرئيسى في بقاء الجنس البشرى حتى الآن ؟**

لقد عرفته ـ الجنس !

كما ترى من القائمة السابقة ، فإن ذكاءك الجنسى هو " ذكاء فائق " فهو مزيج من جميع أنواع ذكائك الأخرى ، كما أنه يعد تجسداً لكل هذه الأنواع . فالذكاء الجنسى ليس شهوة تقودها الأعضاء التناسلية ـ كما هو مفترض ـ وإنما هو طاقة دافعة عظيمة تعبئ كل مواردك البدنية والذهنية لتضمن بقاءك وبقاء عائلتك ، وبالطبع بقاء الجنس البشرى .

فقوتك الجنسية لا تكمن في أعضائك التناسلية وإنما في رأسك (عقلك) !

ما الذى يقدمه لك هذا الفصل ؟

يستكشف هذا الفصل ما يعتبره العديد من الناس أنه الذكاء الأول (إن لم يكن الأساسى !) . فسوف نعرض بعض الاكتشافات المهمة والمثيرة التى تخص الجنس والعمر ، وفي تدريب العقل الخاص بالذكاء الجنسى ستتعلم كيفية استخدام كل أنواع الذكاء المتعدد التى لديك لتحسن أداءك وذكاءك الجنسى .

دعنا نلق نظرة على مثال رائع لشخص ذى ذكاء جنسى رائع .

أحد نجوم الذكاء الجنسى

ينظر العديد من الناس إلى " مارلين مونرو " على أنها أجمل مثال على الإغراء والجاذبية فى القرن العشرين ، فهل هذا بسبب جسدها ومفاتنها ؟

فقد كان هناك ومازال يوجد العديد من الممثلات صاحبات أجساد مثل جسدها أو حتى أفضل منها . إذن وبكل وضوح ليس فقط جسد " مارلين " هو العامل الأساسى ، فما ميّز " مارلين مونرو " عن الأخريات هى الطريقة التى استخدمت بها ذكاءها المتعدد لتجعل من نفسها بطلة لا تقاوم من الناحية الجنسية .

فقد كانت " مارلين " مبدعة بشكل متميز ، وقد استخدمت مهاراتها كممثلة كوميدية وحاستها في اختيار التوقيت المناسب للكوميديا ، لكي تجلب إلى أدوارها لمسة رائعة ، ومن الناحية الاجتماعية كانت بارعة جداً وكانت معروفة بأنها روح وحياة كل حفلة تحضرها . وكان هذا يرجع إلى مهاراتها في فهم الآخرين ومرحها وفطنتها الفذة .

وما لا يعرفه كثير من الناس هو أن " مارلين " كانت بارعة في التحكم الجسدى خاصة التحكم في عضلات الوجه . وقد كشف الذين درسوا علم التعبيرات الإنسانية أن هناك ملايين الأنسجة العضلية في وجه الإنسان ، وأن كل هذه الأنسجة يمكن التحكم فيها . وقد مارست " مارلين " هذا الفن إلى درجة فائقة . فقد كانت لديها القدرة أن ترسم على وجهها أى تعبيرات تدعو الآخرين للانجذاب إليها . ويشهد على ذلك ملايين المعجبين ، فلقد نجحت في ذلك !

وفضلاً عن أن " مارلين " تتمتع بذكاء جسدى عال ، فقد كانت أيضاً تجيد استخدام ذكائها الحسى بشكل رائع . ففى أفلامها استخدمت صوتها كآلة موسيقية رائعة ، ورتبت المشاهد الحسية التى يتم فيها إيقاظ حواس

البصر والتذوق والشم واللمس بشكل مثير ، كما أنها كانت تستمتع بإطلاق العنان لخيال المشاهدين !

لقد اُعتُقد خطأ أن ذكاءها التقليدى كان منخفضاً وأنها عبارة عن شقراء غبية . وقد حازت " مارلين " على درجة العباقرة فى اختبار ذكاء أجرته في جمعية " منسا " (جمعية الذكاء المرتفع) ، وقد استخدمت " مارلين " هذا الذكاء في جعل الناس الأقل منها ذكاء يشعرون وكأنهم أذكى منها فعلاً .

والمأساة المفجعة " لمارلين مونرو " هى أن ذكاءها الشخصى والروحى لم يكن بنفس قدر تطور أنواع الذكاء الأخرى ، وهذا هو ما قاد فى النهاية إلى موتها مبكراً .

ما هو الشيء الجذاب جنسياً ؟

طرحت هذا السؤال الصحفية العالمية " نانسى هيلمتش " والتى أجرت إحصائية مؤخراً لكتاب الروايات الرومانسية الأكثر مبيعاً لكى تناقش الصفات الأكثر جاذبية من الناحية الجنسية في أبطال الروايات وبطلاتها . والآن يمكنك التنبؤ بالإجابة !

فالبطل المثالى ذو شخصية قوية وذكى وفطن ، ويتمتع بحس الدعابة ويمكنه التواصل مع الآخرين بسهولة ، وتُرى البطلة المثالية أيضاً على أنها ذكية ومرحة وصاحبة فكر خاص بها

ولا ينبغى أن تكون نظرة الناس إلى الشخصية على أنها أبرز الصفات الجذابة جنسياً محل دهشة ؛ فالمخ والذكاء يأتيان على رأس موكب الجاذبية الجنسية ! وكما تعرف فإن المخ والذكاء يعنيان أنواع الذكاء المتعدد .

لماذا ؟

لأنه من أجل بقاء الجنس البشرى (وهذا هو ما يتعلق به الجنس) لابد لكل فرد أن يختار شريك حياة تكون فرصته فى البقاء جيدة بكل المستويات .

ولكى تكون جذاباً من الناحية الجنسية فإن ما تحتاجه هو أن تفعل ما يقترحه عليك هذا الكتاب ـ أن تطور قدرات عقلك المتعددة .

في تدريب العقل القادم ، سنلقى نظرة على كل نوع من أنواع الذكاء التى استكشفناها لتونا ، ونطبقها لكى تساعدك على أن تكون فاتناً وواثقاً من نفسك وتكون جذاباً ولا يمكن مقاومتك .

دراسة حالة

يقال إن " كازانوفا " هو أذكى شخص وجد على الأرض من الناحية العاطفية . فقد جعل رسالته في الحياة هى الدراسة العميقة والمفصلة لفن وعلم العواطف . ومن ثم فقد أخذ لنفسه موقعاً أساسياً في التاريخ . وقد أدرك " كازانوفا " قبل معرفتنا الحديثة عن الجنس أن فن الإغراء يتطلب استعمال كل أنواع الذكاء . فقد درس دور الحواس في " افتتاح " عقول وقلوب من أراد الارتباط بهن ؛ فقد كان دائماً ما يبتكر طرقاً جديدة إبداعية في الحب ؛ وقد درس فن الكلمات والمحادثات والمنطق ليقنع النساء بأنه ليس فقط ضرورياً أن يتبادلوا معه الحب بل إنه ينبغى عليهم وأفضل لهم أن يفعلوا ذلك . وكان يأتى بالروحانيات إلى مسرح الأحداث عندما يتطلب الأمر ذلك . فكان يقنع محبوباته بأنهم سوف يرضون المجتمع إذا تبادلوا معه الحب . وقيل إنه قد نجح في ذلك آلاف المرات .

تدريب العقل ـ تنمية ذكائك الجنسي

١. الذكاء الإبداعي والجنس

• تخيل !

الآن ينبغي عليك أن تدرك ، من خلال تدريبك على ذكائك الإبداعي في الفصل الأول ، أن خيالك ليست له حدود . والخبر السار لك هنا هو أن هذا يعني أن مكتبة المشاهد العاطفية في مخك أيضاً ليست لها حدود ! وكذلك فلا تقيد نفسك بقسم واحد في هذه المكتبة . أطلق العنان لخيالك " فهو أقوى حليف لك " . وإذا قمت بهذا ، فإنه سوف يحررك من قيودك وسيسمح لك بإضافة تنوعات واختلافات في شكل علاقتك الزوجية الحميمة .

فالتخيل الجنسي ، والذي اعتبر موضوعاً محرماً لعديد من القرون ، أصبح متعارفاً عليه من قبل علماء الجنس على أنه نشاط صحي يزيد الإبداع في مضمار العلاقة الزوجية الحميمة . فإطلاق العنان لخيالك يعتبر طريقة رائعة لبدء التحرر من القيود والكبت الذي ربما قد كان عائقاً لحياتك العاطفية والزوجية في الماضي .

• التجريب !

استخدم خيالك الإبداعي إلى أقصى حدوده . لا تكن تقليدياً . أضف إلى حياتك الزوجية شكلاً من التنوع والاختلاف وذلك عن طريق المعاشرة الزوجية في أماكن مختلفة بقدر الإمكان .

- **قم بتنفيذ ما تتخيله !**

شريك الحياة المثالى في هذا المضمار ، يكون مثلك ، وهو شريك يفتح عقله لكل الاحتمالات ، ومع مثل هذا الشريك ، استكشف الأحلام التى تروق لكليكما فى هذا الشأن وتمتعا بممارستها !

- **اللعب !**

الملل هو موت العاطفة . لكن اللعب هو موت الملل ! فاللعب والمرح يعتبران طريقة رائعة لإضافة الانتعاش إلى حياتك الزوجية ، وفي زيادة متعتك ومتعة شريك الحياة . كما يعتبر اللعب أيضاً طريقة رائعة في التخلص من الكبت والقيود . وللعب ميزة أخرى وهى تهدئتك ، وهذا الهدوء يقود إلى حياة جنسية أفضل .

ومرة ثانية استخدم خيالك الإبداعي في توليد ما يمكنك توليده من ألعاب مختلفة ، وكنقطة بداية فكر في ألعاب مثل الغميضة أو لعبة المطاردة . فمثل هذه الألعاب ستوقظ كلاً من مخك وجسدك بالكامل . وهذه الألعاب تعد إعدادات ضرورية لعلاقة حميمة ممتعة ، وتضيف إثارة المطاردة .

يعتبر تمثيل الأدوار طريقة جيدة أيضاً . فيجد العديد من الأزواج أنه شيء محفز جداً أن يمثلوا أدواراً مختلفة . تخيل العديد من الأدوار المكنة ، وناقشها مع زوجتك واختر ما يناسبك أو ما تفضله ثم " دع المسرحية تبدأ " كما قال " شكسبير " !

٢. الذكاء الاجتماعى والجنس

من هو الشخص الأكثر جاذبية ، هل هو شخص لا يستمع إليك نهائياً ؛ أم شخص يتلاعب فى المواقف بحيث يجعلك تخسر دائماً ليكسب هو ؛ أو يكون غير مهتم بالآخرين ؛ وغير قادر على التعبير عن مشاعره وعواطفه ؛ أم شخص يستمع بلطف إليك وإلى أفكارك واهتماماتك ومشاعرك ؛ أم شخص

يتمتع بالدفء والانفتاح على الناس وعليك ؛ أم هو شخص ملىء بالدفء والسحر الشخصى والمقدرة على الحب والذى يريح الآخرين ويجعلهم يشعرون بالاطمئنان في المناسبات الاجتماعية ؟ !!!

هل أستمر في الوصف !!!

تشير الإحصائيات إلى أن أحد أهم الأشياء جاذبية هو الذكاء الاجتماعى . وبالفعل فإن هذا الذكاء على وجه الخصوص يتهم ويتعامل مع الطاقة ، والطاقة بالطبع تعتبر أحد أقوى المحركات الجنسية في العالم .

وعندما تطور ذكاءك الاجتماعى فإنك ستؤسس حولك مجال قوة مثل قطعة مغناطيس عملاقة ، تجذب إليك شريك الحياة بقوة . وبذلك فإنك ستولد بشكل متزايد هالة من الثقة والانفتاح ، استمتع بالمكافآت !

٣. الذكاء الروحى والجنس

دائماً ما يعلن القادة الروحيون العظماء في العالم أن هناك أساساً جوهرياً عملاقاً لكل الروحانيات : الحب .

فالشخص الذى يتسم بالذكاء الروحى هو شخص منفتح على كل الأشياء ، ويكون مرحاً ولديه حس الدعابة ، ويكون واثقاً جداً بنفسه ، ودائماً ما يكون لديه إعجاب بكل شيء حوله . تخيل مثل هذا الشخص وستدرك على الفور مدى قوة الجاذبية التى توجد في هذا النوع من الذكاء .

فالأزواج الذين ارتبطوا عن حب سجلوا أنهم يشعرون بالإشباع والمتعة الفائقة أكثر من الأزواج الذين لا يربطهم الحب ، فالرغبة إلى جانب الحب تضيف بعداً جديداً ورائعاً وتضفى شعوراً مستمراً بالتوحد مع الكون مما يضاعف من إحساسهم بالمتعة والرضا .

وقد أوضحت أيضاً الدراسات الفسيولوجية أنك عندما تحب فإن كل ذرة من وجودك تتفتح وبالتالى فإن كل حاسة تكون أكثر انتباهاً . وفي هذه الحالة ستكون علاقتك الزوجية أكثر اكتمالاً وإشباعاً .

٤. الذكاء البدنى والجنس

ولكى نؤكد على أهمية الذكاء الجسدى في عالم الجنس ، حاول أن تتخيل سيناريو شبيهاً بالسيناريو الذى لديك في نقطة الذكاء الاجتماعى والجنس التى درستها لتوك .

هل تفضل أن يكون شريك حياتك شخصاً تنهك قواه بعد دقائق معدودة من الممارسة الحميمة ، وأن يكون غير متناسق الجسد وغير متوازن ، وأن يكون دائماً مريضاً وعضلاته مترهلة وليس لها قوام ، أم توده أن يكون شخصاً لائقاً وأن يستطيع الاستمرار في العلاقة الزوجية لأطول فترة ترغبها ، وأن يكون متناسقاً ومتوازناً وقوياً وواثقاً من نفسه ولائقاً صحياً ويحب كل أشكال الأنشطة البدنية ؟

الاختيار واضح مرة أخرى ، كما أنه مدعم بإحصائيات كثيرة .

ويؤكد تحليل الجاذبية أن الجسد اللائق والصحى يكون جذاباً لكلا الجنسين . والمثير أنه ليس عاملاً واحداً معيناً هو الذى يكون محفزاً جنسياً أساسياً وإنما مزيج من القوة ، والمرونة ، والقدرة على التحمل ، والتوازن ، والصحة العامة .

وعندما نتذكر مرة ثانية الغرض الرئيسى من الجنس ـ وهو بقاء الجنس البشرى ـ فسيتضح جلياً على الفور السبب في أن من تتوقعها زوجة لك ستصبح بالفطرة أكثر انجذاباً إليك عندما تكون لائقاً صحياً وسليماً بشكل حيوى . ومن المزايا الأخرى للياقة البدنية أنها تقلل مستوى التوتر وتزيد من الاسترخاء الشديد وتزيد من إمدادات الدم إلى كل أجزاء جسمك كما أنها تزيد من ثقتك بنفسك . ويساعد كل هذا على تقليل الكبت ، واستئصال الخوف ، ويزيد من الأداء والجاذبية الجنسية .

بالفعل يمكن شرح وتلخيص هذا فى نقطة بسيطة وهى " البقاء للأكثر لياقة "

هل تعلم ؟

أنك قد خلقت عندما فاز أحد الحيوانات المنوية في سباق قوامه ٤٠٠ مليون مشترك للوصول إلى بويضة أمك . وهكذا فقد بدأت فعلاً حياتك كفائز خارق !

٥. الذكاء الحسي والجنس

إن حواسك هى بوابات متعتك الحسية ونشوتك ، استخدم ونمِّ كل واحدة منها .

- **عيناك**

تعتبر عيناك مصدر جاذبية لزوجتك كما تعتبر أيضاً مصدراً عظيماً للمتعة الجنسية . وليس حجم عينيك هو الذى يجذب إليك الناس ، وإنما هو حجم بؤبؤ العين . فبؤبؤ عينيك يتسع عندما تكون متحمساً وتتسع حدقتاك حينما تكون في شباك الحب . لماذا ؟ لأن مخك ، لكونه مستغرقاً بالكامل ، فإنه يفتح " نافذة العقل " هذه ليسمح لمزيد من المعلومات بالدخول .

إن جاذبية بؤبؤ العين المتسع توضح أن السبب في أن العشاء الرومانسى على ضوء الشموع يقود إلى تحفيز المشاعر والعواطف بطريقة أكثر سهولة ـ هو أن الضوء الخافت يجعل بؤبؤ عينيك يرتخي ويجعلك أكثر إغراء .

فتعتبر الإثارة المرئية مهمة جداً للاستثارة الجنسية لكل من الرجل والمرأة . فالملابس المثيرة التى تبرز مفاتن الجسد ؛ والحركات الحسية ؛ واللغة المثيرة لكل من الجسم والعين ، تعتبر جميعاً مثيرات مرئية .

• الصوت

غالباً ما يُنسى الصوت كأحد المثيرات الجنسية . وعلى أية حال فإن الأزواج الأذكياء يستخدمون الصوت لمنفعتهم . فكثيرٌ منهم يستخدمون الموسيقى ليخلقوا جواً من التنوع في المزاج . إن لم تكن قد فعلت هذا ، فجربه !

فكر في عدد المرات التى تتخذ المشاهد الرومانسية العظيمة مكاناً لها في الخلاء في أماكنها الطبيعية ، مع طنين النحل ، وخرير الماء ، وتغريد الطيور ، ومع أيدى العشاق التى تربط هذه الموسيقى بموسيقى الحب . فالطبيعة تدفعك إلى الحب وتهيئ لك الجو لذلك .

• الرائحة

إن مستقبلات الشم التى لديك والتى يبلغ عددها خمسة ملايين هى عبارة عن كائنات دقيقة محفزة جنسياً !

فقد تم تصميمها لإيجاد شريك الحياة المناسب صحياً بالنسبة لك . فأنت وشريك حياتك تفرزان روائح مثيرة يطلق عليها اسم " Pheromones والتى بدورها تحفز الرغبة فى العلاقة الزوجية الحميمة . وهذه الروائح تكون ذات تأثير أكبر عندما يكون جسدك نظيفاً وصحياً ، ويمكن تنشيط وتعزيز هذه الروائح عن طريق استخدام الزيوت الطبيعية (والتى قيل عن الكثير منها إنها تثير الرغبة الجنسية) ، بما فيها الزيوت العطرية مثل زيوت الورد والياسمين وزيوت خشب الصندل وزيوت زهر البرتقال والمسك . وهناك طريقة جيدة لتحفيز حاسة الشم لديك ، وهى أن تأخذ حماماً دافئاً به زيت عطرى قبل الخلود إلى النوم .

- **الفم / البشرة / اللمس**

تذكر أن الفم والبشرة يحتويان على ما يزيد على ثلاثة ملايين والنصف من المستقبلات ، كل واحد من هذه المستقبلات مستعد لخدمتك أنت وزوجتك أثناء لقائكما الحميم !

ومن مساحة المخ الكبيرة المخصصة للاعتناء بجسمك ، أكثر من نصف هذه المساحة مخصص للاعتناء بفمك وبشرتك . إذن اللمس شيء متعلق بالمخ !

والآن بما أنك قد خضت تدريب العقل ، فقط أعط نفسك بضع دقائق لتفكر في الزوجة المثالية من الناحية الجنسية ، ارسم خريطة عقل " لأدونيس " المثالى أو " أفروديت " المثالية التى تتمناها ـ من حيث الشكل ، والسمات ، والشخصية ، إلخ . يوجد في قسم الأشكال مثالاً لخريطة عقل شريك الحياة المثالي لكى يساعدك (شكل ٧) .

الجنس والعمر ـ بعض الأخبار السارة !

والآن بما أنك قد انتهيت من تدريب العقل الخاص بالذكاء الجنسى ، دعنى أمدك ببعض الحقائق المشوقة عن الطبيعة الكاملة للجنس والعمر . لقد قمت بعمل استبيانات لافتراضات عامة خاصة بالنشاط الجنسى خلال العشرين عاماً الماضية . وكانت النتائج ثابتة ثباتاً مدهشاً عبر اللغات والثقافات ، فقد أشارت إلى أنه يفترض عامة أنه حول سن الستين أو حتى من الخمسين فصاعداً يقل النشاط الجنسى كثيراً . وعلى كل حال ما هى الحقائق ؟

أظهرت دراسات عديدة بما فيها الدراسات الأخيرة التى أجراها " ماسترس " و " جونسون " وتقرير " هايت " أن الواقع مختلف تماماً . فالنشاط الجنسى لا يتدنى فعلياً عندما يتقدم الناس في العمر ، وغالباً ما يقول الأزواج إنه عندما يتقدمون في العمر فإن العلاقة الحميمة تكون أكثر إشباعاً وتكون حميمة بشكل أكبر وتكون ذات معنى ، وعلى الرغم من هذا فإن هذه

الاكتشافات لم تكن غير متوقعة ، فإذا كنت قد أمهلت نفسك دقيقة لتفكر فيما يحدث فعلاً في الحياة فسوف تكتشف ذلك .

ففي سن العشرينات والثلاثينات عادة ما ينشغل الناس بتأسيس مستقبلهم الوظيفي وبدء أسرهم ـ وكما هو معروف فإن متطلبات الأطفال تمتص طاقة الوالدين ، وعلى أية حال ، فبوصول الزوجين إلى سن الخمسين أو الستين فإن أولادهم سيكونون قد أسسوا منازلهم وعائلاتهم ، وبالتقاعد من العمل سيتاح للزوجين مزيد من الحرية والوقت ليستمتعوا برفقة بعضهما البعض مرة أخرى . ويكون الأشخاص أيضاً أكثر خبرة من الناحية الجنسية وأكثر حيطة ووعياً عما كانوا عليه وهم في سن الشباب ، فبدلاً من أن تكون العلاقة الزوجية قائمة على رغبة بدنية ملحة وسريعة بالنسبة للأجيال الأصغر ، فمن الممكن أن تكون العلاقة بين كبار السن أكثر استمراراً ونضوجاً ورومانسية .

هل تعلم ؟

أن أكثر من أربعة ملايين شخص حول العالم يمارسون الحب أثناء قراءتك لهذا الكتاب الآن

الحب كغذاء للمخ

وهناك المزيد من الدعم لنظرية استمرار إمكانية ممارسة العلاقة الزوجية الحميمة مدى الحياة ، وهو يأتي من مجالات البحث في علوم التغذية والمخ .

فقد وجد أن المخ يتطلب أربعة عناصر أساسية من الغذاء لضمان بقائه :

- الأكسجين .
- التغذية الحيوية .

- المعلومات .
- الحب .

ونحن نعلم جميعاً أن المخ يجب أن يتزود بطعام مادى لكي يعمل ، ومن ثم فإن الأكسجين والتغذية حيويان جداً ، أما الذى لا تدركه فهو أن المعلومات والحب يعتبران متطلبات ضرورية لنشاط المخ وسلامته . وبدون تلك العناصر الأساسية فسيتدنى المخ ويموت . فإن لم تكن تؤمن بأن الحب ضرورى جداً للمخ ، ففكر في التأثيرات البدنية الهدامة التي قد تمر بها (أو مررت بها) عندما يقنعك الشخص الذى تحبه فعلا ، وبكلمات قوية ومنتقاة ، بأنه ليس فقط لا يحبك وإنما في الواقع هو غير مكترث بوجودك تماماً . فالمخ يحتاج للحب وإلى اللمسات والمداعبات التى تصاحبه .

والقصة التالية تؤكد ذلك .

كان خبير التغذية الأمريكى " ويليام جلاسر " يطعم الأرانب بغذاء يحتوى على نسبة كوليسترول عالية . وكان الغرض من التجربة هو تحديد مستويات الكوليسترول المناسبة والمستويات الأخرى التى من الممكن أن تكون خطيرة ـ والتى تسبب مثلاً زيادة مرضية في الوزن . وقد عاشت أرانب هذه التجربة في عدد من الأقفاص الجماعية حيث تغذت على نفس الغذاء الذى يحوى نسبة الكوليسترول العالية ، وكان يفترض أن يكون رد فعل جميع الأرانب متشابهاً

والغريب في ذلك ، أن كل أقفاص الأرانب إلا قفصاً واحداً كان رد فعلها كما كان متوقعاً . وكان يحتوى الاستثناء على أرانب كانت متماثلة جينياً لأرانب في أقفاص أخرى ، ومع ذلك ولسبب غير معروف ظلت هذه الأرانب سليمة وصحية ، بينما زاد وزن الأرانب في الأقفاص الأخرى زيادة مرضية كما كان متوقعاً . ولم يستطع " جلاسر " ورفاقه أن يعللوا هذا ، فقد كانت كل ظروف أقفاص الأرانب متماثلة .

وبعد أسبوع تقريباً ، ومع الأرانب الرشيقة التى ظلت هكذا رغم كل التنبؤات ورغم استنفاد كل الغذاء ذى الكوليسترول العالى ، فإنه تصادف أن أحد الباحثين كان يمر بمعمل البحث في ساعة متأخرة من الليل ، عندما رأى

الضوء مضاء . وباستقصاء الأمر وجد أن إحدى الباحثات اللاتي يعملن بالليل تمسك بأحد الأرانب الخارجة عن القاعدة " الرشيقة " . وعندما سُئلت عما تفعله ، أجابت بأن وردية الليل أصبحت مملة جداً وأنها مغرمة جداً بالأرانب ، ولذلك فقد اعتادت أن تعطي نفسها خمس أو عشر دقائق راحة لكي تربت على الأرانب في هذا القفص وتلعب معها .

فقد أعطت هذه التجربة نتيجة مدهشة لا يمكن التنبؤ بها . كما أن دكتور " جلاسر " قد وضع لهذا البحث خاتمته بعبارة " كل ما تحب ولكن أحصل على قليل من الحب في كل يوم " !

الاتجاه (فكرة ثابتة)

يمكننا الآن أن نرى أن الجنس على مر العقود لا يمكن أن يحكم عليه بالتدهور المحتوم ، فهو حقل للمتع والفرص التى ليس لها نهاية والإمكانيات اللا محدودة لتعلم ومشاركة الألفة والحب مع الآخرين .

فعندما ننظر إلى الجنس ـ بغض النظر عن العمر ـ فطالما أن الجسم لائق وجميل ، والعقل ذكي ومبدع وسريع البديهة ويقظ ، والاتجاه دائم الفضول ومنفتح واستكشافي وطفولي ورومانسي ومراع للآخرين فإن حياتك وزواجك سيحظيان بالمتعة والإثارة الدائمة .

وبما أنك قد استنتجت مما سبق أن الجنس أساساً عبارة عن وظيفة متعلقة بالمخ ! وبالتالى فإن الجنس له تأثيره على كل أنواع ذكائك المتعدد ، ويقوى جهاز المناعة ، ويزيد من إمدادات الأكسجين والطاقة إلى مخك وهو على المدى الطويل أو المتوسط أو القصير ، يبقيك حياً . فعززه !

وفيما يلي استبيان ذكائك الجنسى ، تذكر أن درجة ٥٠٪ أو أكثر تعني أنك تبلى بلاء حسناً . أما درجة ١٠٠٪ فتعنى أنك عبقرى في هذا الذكاء . راقب نفسك عبر الوقت ، ثم أدخل نقاطك فى الجدول الموجود صـ ٢٧٤

اختبار الذكاء المتعدد ـ الذكاء الجنسي

في كل سؤال مما يلي صنّف نفسك في درجة من صفر إلى مائة . فالدرجة صفر تعني أن الجملة غير حقيقية أو لا تنطبق عليك ، أما درجة مائة فتعني أن هذه الجملة تصفك وصفاً كاملاً .

أنا لا أعاني من الكبت على الإطلاق فيما يخص نشاطي الجنسي وحياتي . النقاط ....

أنا زوج مبدع من الناحية الحسية ، فأنا أستخدم إبداعي في كل أوجه العلاقة الزوجية الحميمة ، بما فيها الإعداد ، والأماكن ؛ إلخ . فأنا أحب أن أفكر في طرق جديدة لإشباع وإسعاد زوجتي . النقاط ....

أنا أحفظ جسمي في حالة بدنية سليمة حتى أرضي شريك حياتي ويكون أدائي سليماً بوجه عام . النقاط ....

تعتبر الرؤية إحدى الحواس الأساسية لجذبي ، وأنا أحفز هذه الحاسة . النقاط ....

يعتبر السمع مثيراً كبيراً لديّ ، وأنا أحفز هذه الحاسة . النقاط ....

يعتبر الشم مثيراً أساسياً ، وأنا أحفز هذه الحاسة . النقاط ....

يعتبر اللمس مثيراً أساسياً عندي ، وأنا أعمل على تحفيز هذه الحاسة . النقاط ....

أنا رومانسى بكل ما تحمله الكلمة من معان . النقاط ....

أنا أعتبر العلاقة الحميمة ملعباً رائعاً ، مع التأكيد على كلمة ملعب العلاقة الحميمة ، فأنا أضحك غالباً أثناء علاقتى الزوجية الحميمة . النقاط ....

أنا أعتبر الكلمات جزءاً من جاذبيتى ، وأستخدم الكلمات في إثارة مشاعر زوجتى . النقاط ....

لدىّ العديد من التخيلات العاطفية المتنوعة ، وأنا أحبها جميعاً ! النقاط ....

أنا أعتبر العلاقات الزوجية الحميمة جزءاً مهماً وأساسياً في حياتى . النقاط ....

أنا أعتبر أن التمهيدات التى تسبق العلاقة الزوجية الحميمة جزء مهم في هذه اللعبة . النقاط ....

أنا أعلم زوجتى بطرق مختلفة ، ما الذى أحبه وما الذى أفضله . النقاط ....

أنا أعتبر أن العلاقات الزوجية الحميمة جزء صحى وطبيعى في حياة البشر . النقاط ....

المجموع الكلى ....

ملاحظات



إن الذكاء التقليدى خلال القرن العشرين كان يعتبر نوع الـذكاء الوحيـد المتعـارف عليـه ، ولكننا نعلم الآن أن هذا النوع نفسه من الذكاء مـن الممكـن أن يتفـرع منـه ثلاثـة أنـواع أخـرى مختلفة من الذكاء وهى : الذكاء العددى ، والمكانى ، والكلامى . وهذه الأنواع الثلاثة فى حد ذاتها تعد جزءاً من مجموعة أخرى كبيرة من أنواع الذكاء ـ وهى الأنواع التى تناولناها سابقاً فى هذا الكتاب .

فالجزء الثالث يقدم ويكشف لك ويساعدك على تطوير ذكائك التقليدى . ولكن أولاً نقدم لك نبذة عن كيفية ظهور مقياس الذكاء فى حيز الاستخدام في المقام الأول .

الجزء الثالث

أنواع الذكاء التقليدى



في بداية القرن الماضي ، قام عالم النفس الفرنسي " ألفرد بينيه " بوضع أول الطرق العلمية للحصول على مقياس موضوعي للذكاء الخام . وكان اختباره بسيطاً ولكنه كان رائعاً ؛ ولأن الاعتقاد السائد في هذا الوقت كان يقول إن الذكاء يتصل فقط بالكلمات والأعداد ، فقد قام " بينيه " بوضع اختبارات عددية واختبارات مفردات لأعداد كبيرة من الأطفال . وفي كل شريحة قام بحساب متوسط النقاط ، وأعطى هذه النقاط حاصل ذكاء ١٠٠ ـ وهو حاصل الذكاء العادي أو القياسي . وأي طفل يكون أداؤه أفضل من المتوسط كان يحصل على درجة تتراوح ما بين ١١٠ و ١٢٠ ؛ وأي طفل يكون أداؤه أسوأ من المتوسط كان يحصل على ٩٠ أو أقل . وتتوقف الدرجات الأعلى أو الأقل على مدى زيادة أو نقصان الطفل عن المتوسط .

ومن المهم أن تلاحظ أن " بينيه " لم يبتكر اختبارات الذكاء ، كما يعتقد العديد من الناس ، لكي يقيد الطفل داخل نمط قياسي واحد . وإنما ابتكرها لكي يحرر الأطفال . وقد لاحظ " بينيه " أن الأطفال الفقراء ، بصرف النظر عن مدى نبوغهم ، لم يمنحوا حق الامتياز لتعليم أعلى . وقد اعتقد " بينيه " أنه إذا استطاع الأطفال الفقراء أن يثبتوا ، من خلال اختبارات الذكاء ، أنهم أكثر نبوغاً من المتوسط ، فسيكونون قادرين على الحصول على تعليم متقدم ، بصرف النظر عن مستواهم الاجتماعي .

وكانت اختبارات الذكاء هذه ، التي قد أعطت بالفعل الملايين من الأطفال فرصة ربما لم يحظوا بمثلها أبداً ، مقبولة بدون نقاش حتى السبعينيات من القرن الماضي . وحينها كان من الواضح ـ على الرغم من أن هذه الاختبارات كان يفترض أصلاً أن تعطي نقاطاً أو درجات مطلقة (لا تتغير طوال حياة الطفل) ـ إلا أنه لا يمكن تطوير وتنمية حاصل الذكاء .

وهذا ما سنفعله في الفصول الثلاثة القادمة !



ثق بنفسك

ذكاؤك العددي

الذكاء العددى - التعريف

من بين كل أنواع الذكاء ، يعتبر الذكاء العددى هو النوع الذى يولِّد معظم المخاوف ، ويولِّد أكثـر ردود الأفعال سلبية ، وهو الذكاء الذى يصنفه معظم الناس على أنه أضعف منطقة في قدراتـهم . فعبـارات مثـل " أنا لا أحـب الرياضـيات ! " ، " لا أسـتطيع أن أجـرى عمليـات حسـابية ! " ، " لم أسـتطع قـط القيـام بعمليات حسابية " أو " لن أكون قادراً أبداً على إجراء عمليـات حسـابية " ، كـل هـذه العبـارات تعتـبر شائعة .

ولذلك فما هو هذا الذكاء السحرى الغامض ؟

إن ذكاءك العددى هو قدرة مخك على التلاعب بأبجدية الأعداد ، وأحد الأخطاء التى يقع فيها العديد من الناس عندما يبدأون فى تعلم الأعداد هو الاعتقاد بأن هناك ملايين وملايين ومليارات الأعداد التى يجب أن يتعلموها . وفي الواقع يوجد عشرة أرقام فقط لكى تتعلمها هى : ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، صفر ! أما كل الأعداد الأخرى فهى بكل بساطة تركيبات من هذه الأرقام . إذن فكل ما ينبغى عليك فعله لكى تصبح متسماً بذكاء عددى هو أن تفهم هذه الحقيقة ، وبعد ذلك تتعلم بعض العمليات البسيطة جداً .

هل تعلم ؟

أن معظم الناس يعتقدون أن الذكاء العددى هبة ، وأن المرء يمكن أن يمتلكها أو لا يمتلكها ، ولكن هذا خطأ ! لأن كل شخص لديه هذه الهبة ، والأمر بكل بساطة هو مسألة إطلاق هذه الهبة من مكمنها .

وعلى أبسط مستوى ، تساعدنا الأرقام على تعريف ماهيتنا . فكل شخص منا كائن إنسانى لديه **قلب واحد** ، **ورأس واحد** ، **وفم واحد** ، **وعينان** ، **وأذنان** ، **وساقان** ، **وقدمان** ، **ويدان** ، **وعشرة أصابع** فى قدمه ، **وعشرة أصابع** فى يده ، **وملايين الملايين** من خلايا المخ !

يساعدك ذكاؤك العددى في كل يوم في حياتك ، وتقريباً في جميع أنشطتك العامة ، أعط نفسك بضع لحظات لكى تفكر في أماكن استخدام الأعداد ، وكيف أن الجمع والضرب والطرح وقسمة الأعداد تساعد كثيراً في أنشطتنا اليومية : مثل الطهى ، والتسوق ، وتشغيل الفيديو والتلفاز و الكمبيوتر ، وقيادة السيارة ، وإدارة الوقت ، وتخطيط الإجازات ، والدراسة ، وأى نشاط رياضى ، إلخ .

فالأعداد ، ربما حتى بدون أن تعرفها ، هى شيء أنت على علاقة حب به لمعظم حياتك !

ما الذى يقدمه لك هذا الفصل ؟

سوف تتعلم كيفية التغلب على أى مخاوف تسيطر عليك بسبب الأعداد ، وستتعلم بعض الأساليب السهلة البسيطة لمساعدتك على الجمع والطرح والقسمة والضرب . فيمكنك باستخدام عشر وحدات فقط وبضع صيغ بسيطة أن تلعب عدداً لا نهائى من الألعاب !

وبالإضافة إلى ذلك ، فسوف تحصل على كل المعلومات الأساسية التى تحتاجها للتعامل مع الأعداد في حياتك اليومية ، بما فيها معادلة كاملة لتنظيم شئونك المالية ، وسوف يمكنك هذا من التخطيط لمستقبلك لكى تتضاعف ثروتك وأموالك بدلاً من أن تتراجع لتصل إلى الصفر أو أقل !

أحد نجوم الذكاء العددى

انطلق عالم الرياضيات فى جامعة " كامبريدج " " أندرو وايلز " إلى عالم الشهرة في عام ١٩٩٤ عن طريق عرضه برهاناً لمشكلة رياضية يبلغ عمرها ٣٥٠ عاماً ، بعد ثمانى سنوات من العمل . فقد عثر " وايلز " على نظرية " فيرمات الأخيرة " عندما كان يتصفح الكتب في المكتبة وهو عمره عشر سنوات . ومنذ ذلك الوقت ظل يحلم بحلها " كانت نظرية " فيرمات " الأخيرة هى أكبر اهتماماتى منذ أن صادفتها حينما كنت طفلاً ، فقد كانت اهتماماً سيطر علىّ طوال الثلاثين عاماً التالية من حياتى "

وفي القرن السابع عشر ، كان " بيير دو فيرمات " ، مخترع الهندسة التحليلية وأحد مخترعى نظرية العدد الحديثة ، قد خط هذا الافتراض في مذكراته

X [n +] Y [n +] = Z [n +] ليس لها حل منطقى بالنسبة للأعداد التى تزيد على ٢ ، وقد أضاف في الهامش أنه لم يكن لديه الوقت والورقة

لكى يعرض نظريته التوضيحية " المدهشة حقاً " ! ولسوء الحظ ، لو أن " فيرمات " قد وجد حينئذ الوقت والورقة ، لكانت بالتالى قد ولدت أسطورة . وكانت هذه المعادلة البسيطة ظاهرياً قد استعصت على العقول العلمية والرياضية لأجيال عديدة ، وكان حلها على يد " وايلز " قد مثل واحداً من أهم التطورات في علم الرياضيات في القرن العشرين .

لقد تطلب حل نظرية " فيرمات " شخصاً عبقرياً فى الرياضيات يتسم بالمثابرة والعزم ، ويمارس الكثير من أحلام اليقظة التى تتسم بالإبداع . لقد فكر " وايلز " في المشكلة لمدة ثلاثين عاماً ، ولم يتوصل إلى الحل إلا بعدما كرس سبع سنوات كاملة فقط لإيجاد هذا البرهان . ولكن على الرغم من كل شيء ، كان يوجد حاجز واحد قوى لابد من اقتحامه . فقد أعلن " وايلز " أنه قام بحل هذه النظرية ، فقط لنفسه ، لكى يكتشف القصور في البرهان . وبقدر هائل من الإيمان بالنفس والذكاء الشخصى ، رجع إلى ألواحه التى يكتب عليها . وبعد أربعة عشر شهراً قام بتعديل هذا البرهان ، وفي عام ١٩٩٤ كانت نظرية " فيرمات " الأخيرة قد تم حلها بشكل رسمى !

دعنا نرجع إلى الخوف والكراهية العامة للرياضيات . إن هناك أسباب عديدة تسبب ظهور هذه الاتجاهات الهدامة . ولحسن الحظ فإن هذه الأسباب لا يمكنها التأثير على قدرتك الأساسية التى عرفناها من الأشياء المميزة التى لديك القدرة على إنجازها حتى الآن .

هناك سبب واحد ينبغى عليك فعله مع الترتيب والتوقيت اللذين تعلمت بهما الرياضيات ، والاتجاه الكلى إزاء العمل . وهذا موضح بشكل أفضل عن طريق قصة " أوليفر " الطفل ذى الخمسة أعوام والذى كان مثلك ، نابغة فى الرياضيات .

" جيرارد " ، الموسيقى والشاعر وعالم الرياضيات الذى كان يستطيع فك الشفرات كان قد ربى ابنه ذا الأعوام الخمسة " أوليفر " على عشق الرياضيات ، فكانا دائماً ما يلعبان معاً ألعاباً حسابية ، فقد كان الصغير " أوليفر " يتعلم أن يتحدث " الرياضيات " بلباقة تقترب من مستواه في إجادة الإنجليزية .

وعلى الرغم من هذا فقد تغير اتجاه " أوليفر " عندما عاد في أول يوم من المدرسة . وقد سأله " جيرارد " ، " هل قمت بحل مسائل رياضية ؟ "

فكانت الإجابة القاطعة " نعم "
وقبل أن يسأل " جيرارد " سؤالاً آخر .
قال أوليفر " أنا لا أحب الرياضيات "
فسأله " جيرارد " برفق " لماذا لا تحب الرياضيات ؟ "
فكر أوليفر لبرهة ثم أجاب : " بسبب العمل " .
وبعدما أدهشت هذه الإجابة " جيرارد " ، سأل السؤال التالي المتوقع والملائم " ما هو العمل إذن ؟ "
وفي هذا السؤال تجهم " أوليفر " ، وفكر لفترة زمنية وأخيراً قال " العمل هو فعل ما تريد أن تفعله عندما لا تريد أن تفعله " .
وقد تبين أن ما حدث هو أن المدرس قد منع " أوليفر " من حل المسائل الحسابية في الصباح عندما كان " أوليفر " راغباً في ذلك ، وأرغمه على حلها والقيام بها ، في وقت ممل بالنسبة لقدراته ، وهو وقت الظهيرة عندما كان غير راغب في ذلك .

وكحال العديد من الناس ، فقد أخفق " أوليفر " في التمييز بين الموضوع والموقف . فحقيقة الأمر أنه مازال يحب الرياضيات حباً عميقاً . أما الشيء الذى لم يحبه " أوليفر " هو الموقف الذى وُضع فيه ليتعلم الرياضيات ، والشخص الذى أرغمه على هذا الموقف .
وبشكل خطير وعن غير فهم جمع الصغير " أوليفر " شيئاً واحداً " يحبه " (الرياضيات) وشيئين " لا يحبهما " (الموقف والمدرس) في شيء واحد عام " لا أحب الرياضيات "

هناك سبب آخر في أن معظم النـاس يخـافون الأعـداد ولا يحبوهـا ، وهـو يتعلـق بالطريقـة الفريـدة التـى يـتم تـدريس الرياضـيات بهـا في المـدارس . فالرياضيات تختلف عن الجغرافيا مثلاً ، فهى تقـدم خطيـاً ، أمـا الجغرافيـا فيمكن رؤيتها كلعبة بازل عملاقة تضطر فيها إلى تركيب كـل القطـع . وإذا لم تستطع وضع قطعة في وقت ما ، فلا يهم هذا كثيراً ؛ لأنك تستطيع أن تنتظر وتضعها في وقت لاحق .

وعلى الجانب الآخر نجد أن الرياضيات تشبه إلى حد كبير بناء بيـت مـن أوراق اللعب . فيجـب أن تكـون كـل ورقـة في مكانهـا قبـل أن تضـاف إليهـا الورقة التالية ، فلو أن إحدى الأوراق وضعت بشـكل سـيئ أو خطـأ فسـينهار البناء بالكامل .

ولهذا السبب فإنـه مـن الأبسـط أن تخطـئ في الرياضـيات ، فلـديك آلاف الاحتمالات لانهيار بيت الورق . وكثير من الناس يأخذون تلك الفرص !

فالخطـأ الأول وغالبـاً الأكثـر خطـورة يحـدث في المراحـل الأولى مـن تعلـم عمليات الجمع والطرح الأساسية . وغالبـاً حينمـا يكـون المـدرس يشـرح هـذه العمليـات بالتفصـيل ، فـإن الأطفـال الصـغار الـذين مـن الممكـن أن يكرهـوا الرياضيات في المستقبل ينظرون من نافذة الفصل ، أو يحلمـون أن يطـيروا مـع الطيور التى تكون في نفس الوقت تحفر في السماء أنماطاً " حسابية " جميلة .

وعندما تعلن نتيجة أول اختبار في مادة الرياضيات ، فإن الطفل الصـغير ، على الرغم من أنه قـد أخفـق في الأسـاسـيات ، إلا أنـه مـازال يفهـم الطبيعـة الحسابية والمغزى الاجتماعي والأكاديمى لدرجة صفر من ٢٥ !

ومرة ثانية ، سيكون لهذا الطفـل نفـس الحالـة التـى مـر بهـا " أوليفـر " فستنشأ بداخله كراهية لهذا الموضوع بسبب هذه التجربـة ، ومـرة ثانيـة مثـل " أوليفر " فإنه سيجمع سلبيات مع إيجابيات في شيء سلبى . وفي هذا المثـال نجد أن حب الرياضـيات (يتمثـل في الإعجـاب بأنمـاط تحليـق الطيـور) ، يتداخل مع كراهية الرسوب والإهانة المرتبطة بالموضوع .

حب الرياضيات !

جميعنا نحب الأرقام في أعماقنا . فالأرقام تساعدنا على البقاء . وهى تكافئنا ، كما تساعدنا على التميز ، وعلى التقييم ، وعلى التمييز والمقارنة ، وعلى استكشاف الكون ، كما أن الأرقام تمدنا بساعات لا تنتهى من اللعب والتسلية والمرح .

فجميعنا نحب أن يخبرنا الآخرون بأننا **رقم ١** . ونحن نحتفل عندما يحصل طفلنا ، أو أصدقاؤنا ، أو فريقنا الرياضى على المركز **الأول** ، وكلنا يحب أن يعرف أن أغنيته أو مقطوعته الموسيقية المفضلة قد دخلت في أفضل عشر أغان . وكلنا يرغب أن يسمع بأنه قد فاز **بمليون جنيه** . وكلنا يحب أن يرى أن درجة الحرارة ستكون عدد الدرجات التى يرى أنها الأفضل والأكثر اعتدالاً ، ونسعد جميعاً حينما يحطم أحد إخوتنا من البشر **رقماً قياسياً جديداً** . ويشعر العديد منا بالهوس فيما يخص مقاييس الجسد مثل حجم الصدر ، والخصر والفخذ ، وكذلك **الطول والعرض والسعرات الحرارية** . وكثيراً ما نقرأ **ونستمتع بالصحف والمجلات والمطبوعات** التى تمدنا بتغذية استرجاعية إحصائية حول اهتماماتنا والأشياء التى تخصنا .

فنحن جميعاً نحب الأرقام . فما حدث للعديد منا في الماضى هو أننا قد مررنا بعلاقة حب غير مفيدة أو ربما تكون مؤلمة ! وقد تم تصميم هذا الفصل لإعادة هذه العلاقة الجميلة إلى الطريق الصحيح مرة أخرى .

والآن حان الوقت لتدريب العقل .

تدريب العقل ـ تنمية ذكائك العددى

توجد طرق عديدة لتحسين ذكائك العددى .

١. التقدير

أظهرت دراسات عباقرة الرياضيات العظماء أنهم قد احتفظوا بعضلاتهم العقلية الرياضية في حالة جيدة عن طريق التقدير كأول خطوة دائماً ، وبعد ذلك الحساب ، وأخيراً التحقق من صحة ما قاموا به . إن ممارسة التقدير تستخدم الكمبيوتر العملاق الخارق الذى يملكه مخك من أجل التقدير الدائم لاحتمالات بقائك ، فاستخدامه سيعود عليك بربح هائل ! فلا تذهب تلقائياً إلى الآلة الحاسبة !

٢. تعلم من الآخرين - أرقام الحياة الواقعية

يوجد في كل جماعة اجتماعية أشخاص ممتازون فيما يخص الأرقام ، ولكنهم يعتقدون بأنهم ليسوا كذلك لأنهم يعرفون شخصاً آخر أفضل منهم ! لقد كنت جالساً ذات يوم في مقهى مع شخص حاصل على درجة علمية في الرياضيات . وكان يشاهد ستة من لاعبى لعبة تسديد السهام وكان كل منهم يحسب بسرعة مذهلة مجموع نقاطهم المتبقية لإدراك هدفهم وطرقاً متعددة قابلة للقسمة من الممكن أن تنقسم عليها هذه النقاط لتعطيهم أقل عدد من الأسهم تتطلبه هذه اللعبة . ولقد حاول أن يسايرهم في العد ولكنه كان مرتبكاً جداً !

وعندما اشترى لهم مشروباً بعد ذلك سألهم عن كم التمارين التى تلقوها في الرياضيات ، ولكنه فوجئ أن كل واحد منهم قد رسب في مادة الرياضيات في المدرسة ، فلو كان لهم أن يحصلوا على درجات لرياضيات الحياة ، لكانوا قد حصلوا جميعاً على درجة امتياز !

وبالمثل فإن الأشخاص الذين يتابعون رياضة معينة مثل كرة القدم أو السلة يدعون عدم مهارتهم في الرياضيات أو الحساب ، بينما هم يمتلكون القدرة على سرد كتب من البيانات والإحصائيات عن الفرق أو اللاعبين الذين يفضلونهم . فأى شخص يهتم بمكانة فريقه أو بمعدل إحرازات لاعب معين ، يكون له عقل ميال بطبعه إلى الذكاء العددى !

هل تعلم ؟

بكل بساطة ، وعن طريق تدريب الذاكرة ، استطاع شخص أن يحفظ بذاكرته رقم تليفون قوامه ٤٢،١٩٥ رقم .

في أى وقت تصادف فيه أى شخص يجيد أى شكل من أشكال الحساب والأرقام اسأله كيف يفعل هذا . فستجد أن معظمهم يحبون أن يشرحوا هذا ، وعادة ما ينقلون هذه المعرفة إلى مخك بسرعة ودقة عالية !

٣. تغلب على الاحتمالات

تعتبر الإحصائيات والاحتمالات ، وخاصة احتمالات الفرص ، شيئاً مخيفاً بالنسبة للكثير من الناس ، وكأنها تحتوى على ملايين الأرقام . وفي الواقع فإن الاحتمالات شيء في غاية السهولة ، ويمكنك أن تقوم بحسابها بسهولة تامة ، فعلى سبيل المثال ، إذا أردت أن تحسب احتمالات فوزك بورق اليانصيب ، فإنه عليك بكل بساطة أن تعرف عدد الأشخاص الذين تم اختيارهم ، فلو كانوا عشرة ملايين ، إذن ففرصك في الفوز بالجائزة الأولى ستكون فرصة واحدة من عشرة ملايين . أما لو أنه سيتم اختيار ١٠٠ فائز للجائزة الثانية ، إذن تقوم بقسمة ١٠٠ على ١٠ ملايين ، والتى ستعطيك فرصة واحدة من ١٠٠,٠٠٠

فيمكنك باستخدام خيال النصف الأيمن من المخ أن تتصور هذه الفرصة . ففرصة فوزك بالجائزة الثانية ستكون فرصة اختيارك على أنك الشخص الوحيد داخل استاد كرة قدم ملىء بآلاف الناس ؛ أما فرصة فوزك بالجائزة الأولى فهى أن يتم اختيارك على أنك الشخص الوحيد من كل سكان مدينة في حجم " لندن " أو " نيويورك "

٤. التصنيف

إن إحدى أهم نقاط القوى فى الأرقام هـى أنهـا بإمكانهـا مساعدتك علـى تصنيف ، وتنظيم ، وتحليل المعلومات ، خاصة المعلومات التى تكون عنـك . فعندما يكون عقلك قادراً على القيام بهذا ، فإنه سيتمكن مـن رؤيـة الأحـداث بصـورة أكثـر وضـوحاً ، ويمكنـه أيضـاً تعـديل سـلوكه تجـاه الأهـداف التـى يرغبها .

وفيما يلى تمرين سيساعد على تفسير هذا بشكل أكثر سهولة !

كيفية قضاء وقتك ـ المثالى فى مقابل الواقعى

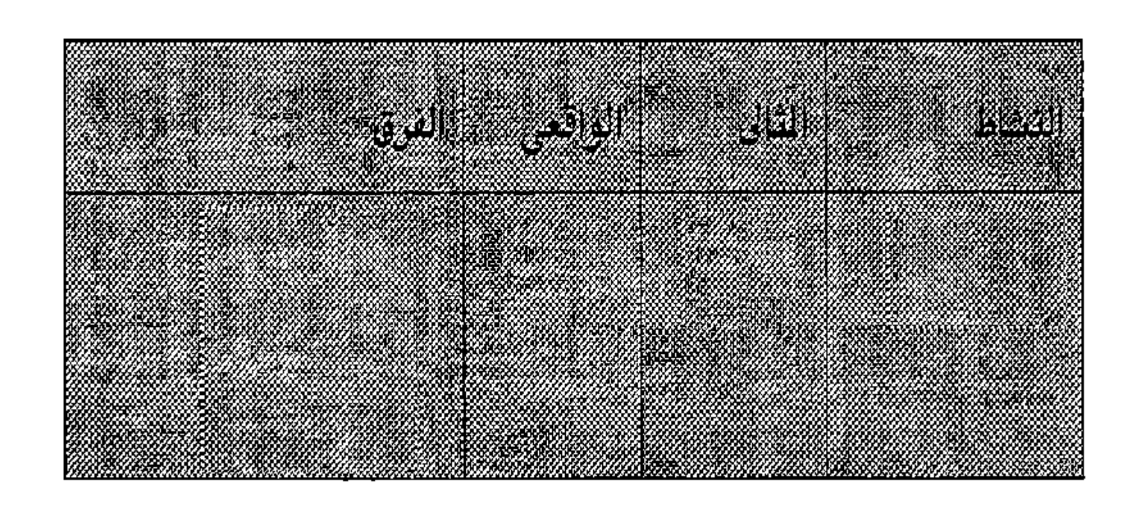
فيما يلى قائمة بالنشاطات التى يميل معظمنا إلى تقسيم وقته فيمـا بينهـا . صنفها بالترتيـب حسـب كميـة الوقـت الـذى يسـتغرقه كـل نشـاط في خـلال الأسبوع ، فالنشاط الذى يستغرق أطول وقت يصنف على أنه رقم ١ ، والـذى يستغرق أقل وقت يصنف رقم ٨ (ربمـا تريـد الرجـوع مـرة ثانيـة إلى خريطـة عقل المتلاعب بالوقت في شكل رقم ٣) :

- العمل .
- التعليم .
- النوم .
- الحياة الاجتماعية / الأصدقاء .
- الأطفال .
- شريك الحياة .
- الأسرة .
- الإجازات / العطلات .

وبعد ذلك قم بتقدير كم الوقت الذى تقضيه في كل نشاط خلال الأسبوع ، قم بتقديره وفقاً لنسبة مئوية ، قم بتدوين النسبة المئوية التى تقضيها كل أسبوع في كل نشاط .

والآن صنّف القائمة مرة ثانية ، في ترتيب أولوية الوقت الذى ترغب أن تسير عليه نشاطاتك في حياتك المثالية ، ثم قم بتدوين النسبة المئوية للوقت الذى ترغب أن يستغرقه كل نشاط في أسبوعك المثالى .

وبعدما تنتهى من هذا ، يمكنك أن تقارن بين الواقعي والمثالى في الجدول التالى ، قم بتدوين ترتيب نشاطاتك من حيث أولوية الوقت في ترتيبك المثالى ، وضع نسبتك المئوية المثالية أمامه في عمود " المثالى " ، وبعد ذلك ضع نسبتك المئوية الواقعية في عمود " الواقعي " ، وأخيراً قم بطرح الواقعي من المثالى وضع الإجابة في عمود " الفرق " ، فعلى سبيل المثال ، بالنسبة للحياة الاجتماعية / الأصدقاء ، إذا كانت نسبتك المئوية المثالية ٢٠٪ والواقعية ٨٪ إذن يكون الفرق ١٢٪ .



النشاط	المثالى	الواقعي	الفرق

إن استخدام الأرقام فى تصنيف وتحليل وتنظيم حياتك يعد شيئاً مفيداً بالنسبة للنتائج التى يحققها ، ولأنه يمرن ويقوى من عضلات الرياضة أثناء قيامك بذلك .

٥. لا تفرط في استخدام الآلة الحاسبة

من الممكن أن تدمر الآلة الحاسبة عضلاتك الحسابية ، كما يمكن أن تجعلها أكثر قوة . فقد رأيت ذات مرة أحد إخصائيي علم الرياضيات العباقرة يستخدم الآلة الحاسبة تلقائياً ، والتي قد أصبح مدمناً لها ـ في عملية حسابية ٢ + ٢ !

فلا تستخدم الآلة الحاسبة كعكاز ! وبدلاً من ذلك استخدمها كآلة للتمرين وكرفيق . استخدم قدراتك المتنامية في التقدير ، ثم انظر كم مرة تستطيع أن تتوصل إلى الإجابة الصحيحة ، قبل أن تبدأ حتى في استخدام الآلة الحاسبة لعملية حسابية . وبالمثل ، إذا كان أحد أصدقائك أو زملائك يستخدم الآلة الحاسبة لعملية جمع أو تقدير ، انظر لترى ما إذا كنت ستسبقه في التوصل إلى الحل الصحيح أو الأقرب له . أثناء تحسين مهاراتك زود سرعتك ـ فهذا عامل آخر مهم في تحسين ذكائك الحسابي .

٦. قم بممارسة ألعاب حسابية عقلية

يعتبر هذا شيئاً يمارسه عباقرة الرياضيات بشكل منتظم لكي يحافظوا على قوة عضلاتهم الحسابية .

ابدأ ببعض عمليات الجمع البسيطة والطرح والقسمة والضرب ، مثل ٤ + ٥ ؛ ٨ ـ ٣ ؛ ٦ ÷ ٢ ؛ و ٢ × ٤ ، وبالتدريج قم بزيادتها حتى تشعر بالارتياح مع أعداد تتكون من رقمين ثم ثلاثة ، جرب الأمثلة التالية لتساعدك على البدء :

٨١ + ٣٤ =

٥٦ + ١٣ =

٦٨٣ + ٧٢٥ =

٤٩٧ + ٣٦٥ =

٨٩٢ + ٤٥٧ =

٨٤ ـ ٤٣ =

٢٢ ـ ١٤ =

٤٨٧ ـ ٨٦ =

٧٦٥ ـ ٩٤ =

٤٦٢ ـ ٣٢١ =

٩٣ ÷ ٣ =

٨٦ ÷ ٤ =

٤٩ ÷ ٧ =

٦٠ ÷ ٥ =

١٦٠ ÷ ٨ =

٦٨ × ٤ =

٣٢ × ٨ =

١٣ × ٩ =

٢٧ × ١٢ =

١٧ × ١٦ =

٧. أساليب حسابية ممتازة

رقم ١ ـ معرفتك بقدرتك

أولئك الأشخاص المتميزون في الأعداد يضعون أساليب لتزويد سرعتهم فـي الحسـاب التـي تحسـن مـن أدائهـم ودقـتهم ، ومـن ثـم تزيـد مـن ذكـائهم

العددى . وأول هذه الأساليب التى يستخدمونها بكل بساطة هى إدراكهم أن بإمكانهم تطوير واستخدام أساليب خاصة تساعدهم على الحساب بشكل أكثر سرعة عن المعدل المتوسط . وعندما تجرب ما يلى ستعرف أنت أيضاً كيف تفعل هذا !

رقم ٢ ـ الطرح من ١٠٠ ، ١٠٠٠ ، ١٠,٠٠٠ ، ١٠٠,٠٠٠ ، ١٠٠٠,٠٠٠

والشيء الذى يدعو إلى الدهشة ، هو أنك تستطيع أن تفعل هذا داخل عقلك بكل سهولة إذا قمت بعمل عكس ما قد تعلمته في المدرسة ! فابدأ من اليسار إلى اليمين بدلاً من أن تبدأ من اليمين إلى اليسار .

ابدأ بالرقم الذى في أقصى اليسار ، اطرحه وأنت تتحرك إلى اليمين ثم اطرح كل رقم يليه من تسعة . أما الرقم الأخير ، والأخير فقط ، فاطرحه من عشرة .

فعلى سبيل المثال ، إذا أردت أن تطرح ٥٨ من ١٠٠ فسوف تطرح ٥ من ٩ = ٤ ، و ٨ من عشرة يعطيك ٢ ، نعم لقد فعلتها ! والإجابة الصحيحة هى ٤٢ .

الأمر بنفس البساطة مع مليون . فإذا أردت أن تطرح ٧٩٥,٢٣٨ من ١,٠٠٠,٠٠٠ ، فسوف تطرح ٧ من ٩ = ٢ ، ثم ٩ من ٩ = صفر ، ثم ٥ من ٩ = ٤ ، و ٢ من ٩ = ٧ . ثم ٣ من ٩ = ٦ وأخيراً ٨ من ١٠ = ٢ . وبالتالى سيعطيك الإجابة الصحيحة وهى ٢٠٤,٧٦٢

تخيل لو أنك كنت تفعل هذا حينما كنت في المدرسة .

فإذا أردت حقاً أن تدهش الناس ، فاطلب منهم أن يكتبوا رقماً فى حدود المليارات وأخبرهم بأنك تستطيع أن تطرحه من ١٠ مليارات بدون ورقة أو قلم ، وستجدهم وتجد نفسك أيضاً مندهشاً من عبقريتك بعد أن تملى عليهم الإجابة الصحيحة في سرعة كبيرة بمجرد أن ترى السؤال !

رقم ـ ٣ الجمع في ١٠ مجموعات

عند جمع أعمدة أرقام عليك التأكد لكي ترى إذا كان هناك أي " ١٠ مجموعات " يمكنها أن تساعد على الإسراع بتقدمك (المجموعة هي أي تركيبة من الأرقام تصل إلى عشرة ؛ مثلاً ٥ + ٥ ؛ ٣ + ٧ ؛ ٣ + ٢ + ٥ ؛ ٢ + ٢ + ٥ + ١ ؛ ٢ + ٢ + ٢ + ٢ + ٢ إلخ) .

فعلى سبيل المثال في العمود التالي :

٦٩
٣٧
٥١
٢٢
٩٣
١٦
٧٤
٥٨
٨٥
٤٥

سيكون مضيعة للوقت واستخداماً سيئاً لعضلاتك العقلية لو أنك بدأت ، كما يفعل معظم الناس ، بالهمهمة مع نفسك ٩ + ٧ = ١٦ + ١ = ١٧ + ٢ = ١٩ + ٣ = ٢٢ + ٦ = ٢٨ ، وإنما سيكون من الأفضل كثيراً أن تفحص العشر مجموعات بسرعة وتجمعها معاً . فهذا الأسلوب سيجعلك غالباً أسرع بمقدار الضعف عن أن تجمع أعمدة الأعداد معاً .

رقم ٤ ـ ضرب الأعداد في ١١

لكى تقوم بضرب أى عدد يتكون من رقمين في ١١ ، فعليك بكل بساطة أن تجمع الرقمين معاً ثم تضع ناتج جمع هذين الرقمين بينهما .
فمثلاً ، إذا أردت ضرب ٥٣ × ١١ ، اجمع ٣ + ٥ ستعطيك ٨ ، ضع هذا الرقم (٨) بين ٣ و ٥ وبالتالى سينتج هذا الرقم ٥٨٣ وهو الإجابة الصحيحة .
أما إذا كان حاصل جمع العدد المكون من رقمين كان قد وصل إلى ١٠ أو أكثر ، عليك بكل بساطة أن تضيف هذا العدد إلى الرقم الذى على اليسار .
فمثلاً ، إذ أردت أن تضرب ٩٧ × ١١ ، فسوى تجمع ٩ + ٧ سيعطيك ١٦ ، ضع ٦ في الوسط وأضف ١ إلى ٩ وبالتالى سيكون الناتج ١٠٦٧ وهو الإجابة الصحيحة .

رقم ٥ ـ القسمة على خمسة

لتقسم أى رقم على خمسة ، الأمر الذى قد يبدو في غاية التعقيد ، فإنك تستطيع أن تجعل الأمر فى منتهى البساطة ، وذلك بأن تقوم بالقسمة على عشرة أولاً ثم بعد ذلك تضرب في ٢
فمثلاً إذا أردت أن تقسم ٢٣٤٠ على ٥ ، فبكل بساطة ستحذف الرقم الأخير ثم تقوم بضرب العدد الباقى في ٢ ، وبالتالى سيكون الناتج ٤٦٨ هو الإجابة الصحيحة .

٨. أساليب الحفظ

إن علماء الرياضيات المتفوقين يحفظون الأعداد بسهولة وذلك عن طريق تجزيئها . فإذا أعطاك شخص رقم هاتف ٨٤٩٦٠٦٣ ، فقم بتقسيه إلى وحدات من ثلاثة أو أربعة أرقام ، فهذا سوف يعطيك اثنين بدلاً من ٧ أجزاء لكى تتذكرها (٦٠٦٣ ، ٨٤٩ وهذا أسهل كثيراً لتتذكره بدلاً من الرقم

الكامل) . وأيضاً لكى تجعل الذاكرة أكثر استقراراً وثباتاً في رأسك ، استمع إلى إيقاع وموسيقى عدد معين ، ثم انظر إذا كانت هناك أى علاقة ممتعة ومثيرة فيها . فمثلاً الوحدة الأخيرة التى تتكون من أربعة أرقام تتألف من وحدتين من العدد ٦٠ بالإضافة إلى ثلاثة (٦٠ ، ٦٣) .

وأحد الأساليب الجيدة على وجه الخصوص لتذكر أى رقم هاتف هو أن تجزئ العدد كما سبق ، وكذلك أن تتذكر إيقاع وشكل العدد في لوحة أزرار الهاتف . وهذا الأسلوب سيساعد أيضاً على زيادة ذكائك المكانى (انظر الفصل التاسع) .

٩. ألعاب ورياضات العقل

تعتبر ألعاب العقل الرياضية ، مثل الطاولة ولعبة الورق ، وسائل جيدة جداً لزيادة طاقات الحساب والتقدير الدائم ، وغالباً ما يحقق لاعبو هذه الألعاب تحسناً كبيراً في قدرتهم العامة مع الأعداد ، وكذلك فإن لعبة البلياردو والتسديد بالأسهم تعتبران لعبتين جيدتين لزيادة القدرة العددية .

١٠. أعداد الحياة اليومية

اعلم جيداً إلى أى مدى أنت جيد فعلاً فيما يختص بالأعداد ، وإلى أى مدى تستخدمها في حياتك اليومية وفي أحداث ومجريات كل يوم . فأنت تعرف ، وغالباً بدون تفكير ، كم من الوقت يتبقى قبل وجبة الغداء ، وقبل أن ينتهى العمل ، وفترة الراحة ، والميعاد ، ونهاية اللعبة .... فأنت دائماً ما تتأكد لترى ما إذا كانت لديك الكمية المناسبة من النقود ؛ وأنت تحسب أيضاً عند مكان دفع الحساب في محل مثلاً ، وتقدر أى طابور يعتبر الأفضل لتختاره ؛ وأنت تتسوق لتختار الملابس على أساس المقاسات والأحجام المتغيرة والثابتة لأجزاء جسمك المتعددة ، وتعرف أيضاً في لمح البصر أى قطعة هى الأكبر في الفطيرة !

فأنت فعلاً معجزة متحركة فى الرياضيات ، بكل بساطة كن على وعى بذلك ، وحاول تمرين وتدريب هذه القدرة المدهشة لتصبح أكثر قوة .

دراسة حالة

يعتبر " آلان تورينج " واحداً من أعظم الأشخاص الذين تمتعوا بالذكاء العددى في العصر الحديث . فقد قام بإنجازين عظيمين ، كان من الممكن أن يكون كل إنجاز منهما يستغرق العمر كله بالنسبة لأى شخص .

فقد كان " تورينج " أثناء الحرب العالمية الثانية واحداً من صفوة مجموعة المدنيين الذين عملوا في مؤسسة " بريطانيا " السرية لفك الشفرات في " بلتشلى بارك " . وقد كانت وظيفة هؤلاء الأشخاص (الذين تم تجنيدهم من أفضل الجامعات ، وبسبب قدرتهم على حل ألعاب العقل مثل الشطرنج والكلمات المتقاطعة) هى قطع وفك رسائل المذياع المشفرة الخاصة بالألمان ، وكان الألمان قد طوروا آلة تشفير (الآلة المعضلة أو آلة " إنيجما ") والتى كانت تحتوى على ١٥٩ تريليون وضع وضبط مختلف . وقد لعب " تورينج " وطالب صغير يسمى " هارى هينسلى " دوراً كبيراً في فك شفرة " إنيجما " " المعضلة " التى لا تقهر وكان ذلك في أغسطس عام ١٩٤١ ، والتى ساعدت بلا شك في تقصير فترة الحرب وإنقاذ العديد من الأرواح .

وباستمرار حبه للأعداد والرياضيات ورغبته فى صنع تحدٍ جديد ، أمتع " تورينج " نفسه بخلق آلة حسابية بسيطة وصغيرة لتلعب بها جميعاً . فقد اخترع الكمبيوتر .

تدبير الشئون المالية

تعتبر منطقة تدبير الذات من الناحية المالية هى أكبر المخاوف من ناحية الأعداد التى يمكن أن تمر بها بشكل عام فالعديد من الناس يقعون فى مآزق

بسبب عدم رغبتهم في النظر إلى حقائقهم المالية . فهم يفترضون أن الأمور ستصبح على ما يرام من تلقاء نفسها ، ولكنهم يعيشون في قلق دائم من الفواتير وبيانات بطاقة الائتمان ، وكذلك المصاريف غير المتوقعة التى قد تحدث بدون سابق إنذار . ولا يهم كثيراً إذا كنت قادراً من الناحية المالية لتشترى ما تريد - فالأشخاص الذين يتقاضون رواتب عالية قد يجلبون إلى أنفسهم مشاكل مالية بسبب التخطيط المالى غير المناسب .

إن فن تنظيم الميزانية ينبغي أن يكون جزءاً جوهرياً من نظام إدارة ذاتك . فوضع الميزانية يكون في منتهى البساطة عندما تتعلم كيفية ترتيب نفسك وترتيب شئونك المالية بشكل منظم ، وأن تحرص على معرفة الوقت الذى ستتلقى فيه أموالاً (مرتبك أو أى أرباح من أسهم أو سندات أو أموال نفقة) ، والوقت الذى ستضطر فيه إلى دفع فواتيرك . ولأساعدك على التفكير في كل هذه الأوجه من التنظيم ، عليك أن تلقى نظرة على خريطة عقل وضع الميزانية (شكل ٩) . فهذا النوع من التخطيط من الممكن أن يمتد ليغطى سنة كاملة عندما يسمى هذا بـ " التدفقات النقدية المتوقعة " . إن التدفقات النقدية المتوقعة ستمكنك من التخطيط بطريقة أكثر وعياً فيما يخص الزمان والمكان الذى تتمني أن تنفق به أموالك .

إن لم تكن فعلاً قد قمت بأى تحليل مالى أساسي لموقفك ، فجرب التمرين التالى :

التدفقات النقدية المتوقعة

فى الصفحة التالية ورقة للتدفق النقدى لمدة ١٢ شهراً ، والتى سوف تساعدك على القيام بأول توقع تقريبى .

التدفق النقدى المتوقع للفترة من ________ إلى ________

شهر													إجمالى المــدة
مصادر الدخل													
إجمالى الدخل للفترة أ													
المصروفات													
إجمالى المصروفات للفترة ب													
الفرق بين أ و ب													

في القسم الأعلى دوّن ملاحظاتك عن المصادر المتعددة لدخلك ، لكل شهر ، وعندما تتوقع بأنك ستتلقى دخلاً ، مثلاً فائدة حساب ادخارى من الممكن أن يُحصَّل مرتين خلال السنة في شهرى سبتمبر وأبريل ، فعليك أن

تتذكر أن تضيف تقديراً لقيمة هذه الفائدة إلى إجمالى دخلك لهذه الشهور . وأضف إجمالى دخلك للفترة .

وبعد ذلك ، فكر في مصروفاتك لكل شهر ، وينبغى أن يتضمن هذا المصروفات المنتظمة مثل مدفوعات الإيجار والرهن ، وفواتير الهاتف والكهرباء والمياه والغاز .. إلخ ، وكذلك المصروفات المتوقعة التى تحدث مرة واحدة مثل الإجازات وتأمين السيارة . وعندما تكون قد أكملت كل موادك ، قم بإضافة نفقاتك لكل شهر ، وبعد ذلك قم بحساب الفرق بين دخلك ومصروفاتك لكل شهر .

يقول " تشارلز ديكينز " في رواية " دافيد كوبرفيلد " : " إذا كان الدخل السنوى عشرين جنيهاً ، والمصروفات السنوية تسعة عشر جنيهاً وتسعة وتسعين قرشاً ، فهذا يؤدى إلى السعادة . وإذا كان الدخل السنوى عشرين جنيهاً ، وكانت المصروفات السنوية عشرين جنيهاً وقروشاً قليلة فهذا يؤدى إلى التعاسة " .

فإدارة أموالك بأسلوب منظم مثل هذا سيجعلك تشعر بمزيد من السيطرة على شئونك المالية . فستكون لديك القدرة على رؤية المناطق التى قد يتفاقم فيها قصور التدفق النقدى (قبل أن يصيبك) ، وبالتالى تمنح نفسك برهة من الوقت لتخطط وتفكر في طريقة بخصوص هذا الأمر (ربما يكون هذا عن طريق ادخار بعض المال مقدماً أو تنظيم قرض لتغطية نفقاتك) .

وبدلاً من ذلك ، قد تجد نفسك تملك ، أو في طريقك لأن تملك مبلغاً من المال متبقى معك . وبمثل هذا الفائض يمكنك أن تقرر أفضل وقت لشراء الأشياء (مثلاً في مزادات نهاية العام) . وقد يُمكنك هذا أيضاً من الادخار للمستقبل بشكل منتظم ، مثل وضع جزء من المال جانباً في خطة للمعاش أو للأجازة .

وفيما يلى استبيان ذكائك العددى . تذكر أن درجة ٥٠٪ أو أكثر تعنى أنك تبلى بلاء حسناً . ودرجة ١٠٠٪ تعنى أنك عبقرى في هذا النوع من الذكاء . راقب نفسك بمرور الوقت ، وضع نقاطك في الجدول الخاص بها صـ ٢٧٢

اختبار الذكاء المتعدد ـ الذكاء العددى

في كل سؤال مما يلى امنح نفسك نقاطاً من صفر إلى ١٠٠ . والدرجة صفر تعنى أن هذه العبارة لا تنطبق عليك مطلقاً ؛ أما الدرجة ٥٠ فتعنى أنها نصف حقيقية ؛ أما الدرجة ١٠٠ فتعنى أنها تصفك كلياً وبشكل دقيق .

أنا أستخدم الأعداد والحسابات بانتظام في حياتى اليومية . النقاط ....

لدىّ تنوع كبير في مهاراتى مع الأعداد وأستطيع أن أستخدم كل معاملاتى العددية الأساسية بكل سهولة . النقاط ....

أحب الأعداد وأحب كل شيء يتعلق بها . النقاط ....

دائماً ما يعلق الناس على براعتى فى الأعداد . النقاط ....

دائماً ما كنت أحصل في أيام المدرسة على درجات عالية في الرياضيات والفيزياء . النقاط ....

أحب أن أمارس الألعاب الحسابية وأحل الألغاز الحسابية . النقاط ....

لدىّ ذاكرة قوية فيما يخص الأرقام بما فيها أرقام الهاتف والتواريخ المهمة . النقاط ....

الأعـداد بالنسـبة لى ذات شخصـيات مختلفـة : فأحياناً أراهـا بألوانهـا المحـددة جـداً وأشـكالها الفريـدة ، ولـدىّ مشـاعر وردود فعـل انفعاليـة تجاهها . النقاط ....

أفضل أن أحـل المسـائل الحسـابية الأسـاسـية في عقلى بدلاً من استخدام الآلة الحاسبة . النقاط ....

المجموع الكلى ....

وكشيء إضافى ، يوجد اختبـار آخـر قصـير لـذكائك العـددى / الحسـابى ينبغي عليك حله (الإجابة صـ ٢٢١) . وأكرر مـرة ثانيـة ، قـم بتكـرار هـذا الاختبار خلال فترة زمنية ، وشاهد درجاتك وهى ترتفع كلما ارتقـع ذكـاؤك العددى .

الاختبار الحسابى / العددى

١ أدخل الرقم المفقود : (٥٠ نقطة)

١٤ ، ١٧ ، ٢٠ ، ٢٣ ،

٢ أدخل الرقم المفقود : (٥٠ نقطة)

٩٣ ، ٨٥ ، ٧٧ ، ٦٩ ،

٣ أوجد الرقم المفقود (١٠٠ نقطة)

١	١٢	١٢
٣	٤	١٢
١٠	٢٠	؟

٤ ما هو الرقم المفقود ؟ (١٠٠ نقطة)

٨

؟ ١

٤ ٢

٢ ٦

٤

٥ أوجد الرقم المفقود: (١٠٠ نقطة)

إ س ٣ ط ل ـ ١٨

٦ أوجد الرقم المفقود (١٠٠ نقطة)

١ ، ٤ ، ٨ ، ١٣ ، ١٩ ، ٢٦

٧ أدخل الرقم المفقود : (١٥٠ نقطة)

١٦	١١	٢٥	١٤	١٦	٥
	٩		١٣		؟

٨ أدخل الرقم المفقود : (١٠٠ نقطة)

١	٤	٨	٢
٦	٥	٣	١٠
٤	٣	؟	٨

٩ أوجد الرقم المفقود : (١٥٠ نقطة)

٣٧	١٣	٥	٣
٢٥		٩	؟

١٠ ما هو الرقم المفقود في هذا التسلسل ؟ (١٠٠ نقطة)

٩ ، ١١ ، ٢١ ، ٢٣ ، ٣٣ ، ٣٥ ، .....

المجموع الكلى ....

إجابات اختبار الذكاء العددي / الحسابي

١ ٢٦ (فكل واحد منهم يزيد بمقدار ثلاثة) .

٢ ٦١ (كل منهم يقل بمقدار ٨) .

٣ ٢٠٠ (الرقم الذى في العمود الأيمن يضرب في الرقم الذى في العمود الذى في الوسط لينتج العمود الأيسر) .

٤ ٣ أو ١٢ (كـل رقمـين متقـابلين بـالورب يكونـان معـاً نصـف أحـدهما الآخـر أو ضعفه) .

٥ ١ (ففك شفرة هذا السؤال هي أ = ١ ب = ٢ ت = ٣ وهكذا ، وهجاء الكلمـة استطلاع و أ هو الحرف المفقود) .

٦ ٣٤ (كل رقم يزيد عن الذى يسبقه بواحد في ترتيب تصاعدى) .

٧ ٧ (اجمع الرقمين في أعلى اليمين وأعلى اليسار وأقسمها على ثلاثة : ١٦ + ٥ = ٢١ ÷ ٣ = ٧) .

٨ ٦ (كل صف أفقي يوجد به رقمان يكونان نصف الرقمين الآخرين) .

٩ ٤ (كل رقم في الأسفل ينتج عن مجموع الرقمين اللذين يوجدان أعلاه مقسوماً على اثنين) .

١٠ ٤٥ (أضف ٢ و ١٠ بالتناوب) .

ملاحظات

اهتم بالثغرات

الذكاء المكانى

الذكاء المكانى ـ التعريف

يعتبر الذكاء المكانى ، هو الركن الثانى من أركان اختبارات الذكاء القياسية الثلاثة ، فمثله مثل الذكاء العددى ، يعتبر العديد من الناس أنفسهم ضعفاء فيه ، أو أنه موهبة يمتلكها بعض الناس بينما لا يمتلكها معظمهم ! ولكن على أية حال ، الذكاء المكانى مثله مثل باقى أنواع الذكاء من الممكن شرحه وفهمه وتنميته .

ذكاؤك المكانى هو قدرتك على رؤية علاقات الأشكال مع بعضها البعض ، وعلى رؤية العلاقة بين الأشياء في الفراغ ، وهذا الذكاء يتضمن أيضاً قدرة جسدك على التفاوض بنجاح مع البيئة والعالم من حولك ، ويشمل قدرتك على قراءة خريطة أيضاً ، وترجمة هذه المعلومات من على الخريطة إلى أحداث حقيقية في المنطقة .

ولكونك مازلت حياً ، فنحن نعرف بالتأكيد ، فيما يخص منطقة العبقرية هذه ، أنك أكثر ذكاء من أقوى جهاز كمبيوتر في العالم .

فكر في كيفية استخدامك لهذا الذكاء عندما تمشى من حجرة إلى أخرى في منزلك ، وعندما تجهز المائدة ، وعندما تعبر الطريق ، وعندما ترتب أو تعيد ترتيب الأشياء في منزلك ، وعندما تمشى في الشارع ، وعندما تركب دراجتك ، وعندما تقود سيارتك ، وكذلك عندما تمارس أى رياضة . وكما ترى ، فإن هذا الذكاء مرتبط ارتباطاً وثيقاً ومباشراً بالذكاء الجسدى . قم بتحسين أحدهما وسيتحسن الآخر تلقائياً .

ما الذى يقدمه لك هذا الفصل ؟

عندما تنتهى من هذا الفصل وتنتهى من تدريب العقل ، ستدرك أن ذكاءك المكانى متطور بشكل لا يصدق . وستعرف السبب وراء ذكاء لاعبى كرة القدم الذى لا يخطئ ، وستعرف أيضاً كيف أن سائقى التاكسى في لندن يمتلك كل منهم مخاً أكبر من مخ أى شخص عادى ! وليس هذا فحسب بل ستكون قد تعلمت أيضاً الأساليب الأساسية لتحسين درجاتك في اختبارات الذكاء القياسية ، وستعرف كيف تجد طريقك عندما تضل ، إلى جانب مساعدتك على تجنب فقدان طريقك .

أحد نجوم الذكاء المكانى

نجم الذكاء الذى بين أيدينا هو شخص يستخدم ذكاءه المكانى لساعات طوال في مواقف يتنافس فيها مع الموت ، فإذا أتقن استخدام ذكائه فسوف يحيا ليستخدمه يوماً آخر ، أما لو خذله ذكاؤه ، فسوف يموت .

فمن يكون ؟ إنه بطل سباق السيارات ، " مايكل شوماخر "

يجب عليك أن تفكر في الأشياء التى يضطر لفعلها . فقد كان يضطر لأن يقود سيارته في سرعات تتراوح بين ٥٠ إلى ٢٠٠ ميل في الساعة ، ناهيك عن السيارات الأخرى التى تهوى من حوله بدورات وسرعات مختلفة ؛ كما كان يضطر لملاحظة مضمار السباق ويضبط كل شيء بناء على درجة الحرارة والرطوبة ؛ ويشاهد المناظر المتقلبة بسرعة البرق أمام عينيه ، ويحسب مقدماً التحركات التى سيضطر لخوضها لكي يتجاوزها بنجاح ؛ ويشعر بالتغير فى وزن سيارته كلما استنفدت وقودها ؛ ويغير كلاً من طريقة سيره وسرعته لكى يعوض ذلك ؛ وبالمثل فهو يضطر لأن يحس بالطبيعة المتقلبة لإطاراته ؛ ويحسب التعديلات التى يضطر للقيام بها عندما يضيق به الطريق وهو في سرعة خطيرة ؛ وكذلك فهو يضطر لأن يترصد الإشارات المتغيرة على جانب المضمار ، وبقع الزيت الزلقة التى يصادفها ، والسيارات المتصادمة مع بعضها أمامه ، وقد تتطلب هذه الحالات تصرفاً درامياً لتفاديها ؛ وفي أثناء السباق ، يحسب الزوايا والمنحنيات والسرعات التى إما أن تجعله يكسب هذا السباق أو يخسره ، أو تنقذ حياته أو تجعله يخسرها .

لقد استخدم " شوماخر " ذكاءه المكانى استخداماً موفقاً . وبالفعل فإن تفكيره الفنى المكانى الخارق مع سيطرته المذهلة على سيارته قد جعلاه أصغر بطل عالم في تاريخ الرياضة . فقد كان يسبق بقية المتسابقين بدورتين حول مضمار السبق في ظروف السباق العادية !

ولم يكن الذكاء المكانى هو الذكاء الوحيد الذى قام " شوماخر " بتطويره . ولكن ذكاءه الجسدى كان يعتبر ظاهرة أيضاً (فقد كان يساعده على تلبية

المطالب البدنية لرياضته) ، وكان لديه إيمان قوى بالذات وثقة كبيرة بالنفس .

المرشحون بقوة للمهن والهوايات التى تتطلب ذكاء مكانياً عالياً :

- الذين يقفزون بالمظلات .
- لاعبو الألعاب البهلوانية .
- لاعبو الجمباز .
- المتزحلقون على الجليد .
- لاعبو كرة القدم .

إن الذكاء المكاني يمكّنك من التفكير في الروابط والعلاقات المعقدة في عالم ثلاثى الأبعاد ، فهذا الذكاء يشمل الفراغات الواسعة كتلك التى يحتاجها المختص بعلم الفلك ، أو البحار أو الطيار ، أو المزيد من الفراغات الأكثر ضآلة مثل التى يحتاجها الرسام ، أو لاعب رياضة معينة في فريق ، أو مهندس العمارة أو النحات أو المهندس الميكانيكى أو الجرّاح .

ورغم كل شيء ، فنحن نجد أن الذكاء المكانى هو الذى يعتبر الكثير من الناس أنفسهم أنهم يفتقرون إليه ، فما السبب ؟ عادة ما يكون هذا بسبب أنهم قد مروا بتجارب في الهندسة مشابهة للتجارب التى قد مر بها أولئك الذين يكرهون الرياضيات في الفصل الثامن من هذا الكتاب . أو أنهم قد مروا بتجارب محرجة فيما يتعلق بالوعى المكانيِ في الرياضة ، بحيث إنهم فشلوا في وضع الكرة في المكان المخصص لها مثلاً .

ولكن عبارات مثل : " لا أستطيع النجاح في الهندسة " أو " ليس لدىَ إحساس بالمكان والاتجاه " لا يمكن أن تكون حقيقية : عليك فقط التفكير والتأمل فيما يفعله مخك في اليوم العادى .

دلائل من الحياة اليومية على ذكائك المكانى

القصة التالية تتناول هذا من وجهة نظر مخك الذى يعد بمثابة كمبيوتر حيوى ضخم ، عندما تقرأ هذا حاول أن تخمن النشاط الذى يتم وصفه .

عندما تريد أن تقترب من خط أفقى يمتد من الناحية النظرية إلى ما لا نهاية في كلا الاتجاهين ، فإن الكمبيوتر الحيوى الضخم الذى لديك " مخك " يتعامل مع نظام معقد جداً يتألف من ملايين المحركات والدافعات ، ويقوم بتوجيهها عن طريق حيز ثلاثى الأبعاد إلى ذلك الخط المنشود .

وبعد ذلك يلتف الكمبيوتر الحيوى الممتاز الذى لديك إلى اليسار ليتلقى السطح ثلاثى الأبعاد الذى أمامه بالكامل ، في مليارات وحدات المعلومات في الثانية . فهو يلاحظ مئات الأشياء ثلاثية الأبعاد وبأحجام مختلفة من كل شكل ولون يمكن أن تتخيله ، منها القليل الذى لا يتحرك ، أما معظمها فهو يتحرك . أما الذى يتحرك منها فهو يتحرك في اتجاهات مختلفة ويكون ذا أشكال وأحجام وكتل متعددة ، وكل جزء من هذه الأشياء يسافر ويتجول في سرعته الفريدة التى تميزه .

وفي جزء من الثانية يقوم هذا الكمبيوتر الحيوى الممتاز الذى لديك (مخك) بتسجيل هذه الهندسة التى تسير في مشهد حركى ، ويقدر بكل دقة المكان الذى سيكون فيه كل شيء يتحرك في غضون الثانيتين إلى الثوانى الخمس القادمة . وبعد ذلك يلتف إلى اليمين ، وبمشهد ثلاثى الأبعاد جديد تماماً يتألف من أشكاله الهندسية المتعددة المتحركة والثابتة ، يقوم بتأدية نفس النوع من التنبؤات والحسابات الهندسية .

وبعد إتمام هذه الحسابات المعقدة جداً ، وتوفيقها معاً ، والالتفاف إلى اليسار للتأكد مرة أخرى من أن مليارات أوجه الواقع تؤدى دورها كما كان متوقعاً منها ، يقوم الحاسوب الحيوى الممتاز الذى لديك بتوجيه النظام الذى

يحتوى على مليارات المحركات والرافعات للتراقص عبر الأشكال الهندسية المتحركة التى تندفع بقوة عبر السطح ثلاثى الأبعاد الذى يرغب مخك فى أن يجتازه .

بعد إتمام هذا الحدث بنجاح ، يقوم بعد ذلك الحاسوب الحيوى الفائق بمعالجة نظام المحركات / الرافعات إلى واحد من الأبنية الهندسية المتعامدة ، وعن طريق المعالجة الدقيقة يدير هذا النظام ليتحرك من وإلى الشكل الهندسي .

وبعد ذلك وبطريقة لا تخطئ ، يقوم الحاسوب الحيوى الفائق الذى لديك بمعالجة مكعبه الخاص ثلاثى الأبعاد من خلال عشرات إلى مئات الأميال من الفراغ الهندسي ، متجنباً بطريقة فريدة عشرات الآلاف من الأشياء التى تأتى إليه من كل الاتجاهات ، وبسرعات متعددة وزوايا مختلفة جداً .

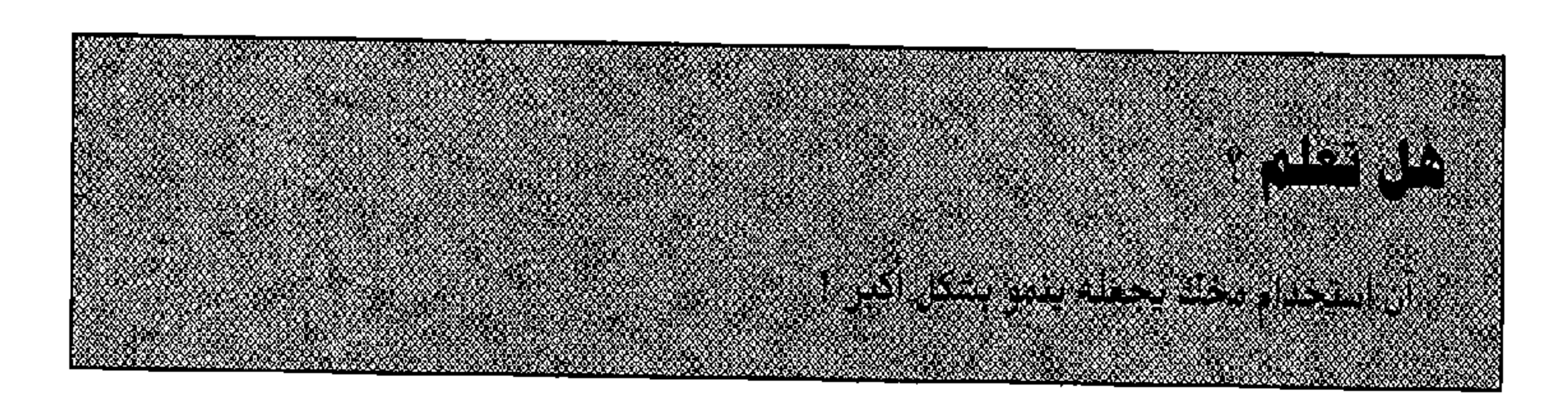
وفي أثناء كل هذا الوقت قام الحاسوب الحيوى الفائق الذى لديك " مخك " برصد الرموز ، والإشارات ، والأضواء السريعة ، والأصوات ، والزوايا الصحيحة ، والدوائر وأنصاف الدوائر ، والمكونات ، والعوائق ، والعقبات التى لا نهاية لها .

ورغم وصول المخ إلى وجهته ، إلا أن ملايين من أمثال هذه العقول ، تدعى بطريقة يتعذر تفسيرها ، بأنها " لا تستطيع أن تقوم بعمليات حسابية "

إذن فما الذى قاموا به لتوهم ؟

لقد قاموا لتوهم بإتمام سلسلة مستمرة من المعادلات الجبرية والهندسية ذات المليار وجه في دقة لا تخطئ ! وكل هذا للقيام بأى شيء ؟ الروتين اليومى العادى للسير في شارع مزدحم وركوب سيارتك والقيادة حتى تصل إلى المنزل !

إن إنجازاتك اليومية في البقاء داخل هذا العالم الهندسى الذى نحيا فيه ، توضح أنك ، بالفطرة ، عبقرى في فنون وعلوم الإدراك المكانى ، والهندسة .



قصة سائق سيارة الأجرة في لندن

أكد بحث تم إجراؤه عن المخ مؤخراً أن تطوير الذكاء الكانى ليس ممكناً فحسب ، بل إنك عندما تقوم بتطوير هذا الذكاء ، فإنك بذلك تزيد من حجم مخك أيضاً !

فقد وجدت دراسة تم إجراؤها أن مخ سائقى سيارة الأجرة في لندن يزيد حجمه عندما يُكملون " المعرفة " (حفظ وتذكر كل خريطة لندن) . وهم كلما قاموا بقيادة السيارة لمسافة أطول ، فإن هذا الجزء من المخ الخاص بالتحكم في القيادة والملاحة من المحتمل أن ينمو بشكل أكبر ! وتعرف هذه المنطقة من المخ باسم " قرن آمون " (نواة عصبية مقوسة في الفص الصدغى للمخ) وهى تختص بتخزين الذكريات والخرائط والذكاء الهندسى . وتستمر هذه المنطقة في الكبر عندما يتلقى سائقو سيارة الأجرة الخبرة والمعرفة أثناء دورانهم حول المدينة .

وبمجرد أن نشرت هذه الاكتشافات ، قررت صحيفة محلية أن تضع السائق في لندن في سباق مع نظام إرشاد بالقمر الصناعى مثبت في السيارة ، وحاسوب محمول به أحدث برنامج لإيجاد الطرق ، وخريطة لندن من الألف إلى الياء . وكان التحدى هو قيادة السيارة وإيجاد أسرع وأفضل طريق ، ابتداء من نقطة تم تحديدها في وسط المدينة إلى مكان في شمال غرب لندن .

فماذا كانت النتيجة ؟

- الزمن الذى أتم فيه السائق مهمته : ٣٣ دقيقة
- نظام إرشاد القمر الصناعى المثبت في السيارة : ٥٥ دقيقة
- لندن من الألف إلى الياء : ٦٠ دقيقة
- برنامج إيجاد الطرق الموجود في الحاسوب : ٧٠ دقيقة

إذن هنا انتصار آخر للمخ البشرى !

هل تعلم ؟

إنك بالمشى في شارع مزدحم ، فإنك تفعل شيئاً لا يستطيع أحدث وأقوى حاسوب في العالم أن يبدأ مجرد البدء في فعله .

والآن بما أنك قد عرفت أن لديك ذكاء مكانياً خارقاً تحت قيادتك فقد حان الوقت لخوض تدريب جيد !

تدريب العقل ـ تنمية الذكاء المكانى

١. مارس ألعاب التخيل

كان ألبرت أينشتاين ، أحد عباقرة الذكاء المكانى على مر الأزمان ، قد اعتاد على تدريب تلاميذه على تنمية ذكائهم المكانى وذلك بتوصيتهم أن يمارسوا ألعاب التخيل ، فقد أبلغهم أينشتاين (كما أبلغ العالم) أنه يعتبر أن الخيال أهم من المعرفة ـ فقد اعتبر أن الخيال ليس له حدود ولا نهاية !

خذ نفسك في رحلات خيالية معقدة ، واستخدم كل حواسك لتساعدك على تذكر واستكشاف العناصر المختلفة في طريقك . سيساعدك هذا كثيراً على تأسيس خرائط تخيلية عملاقة في مخك ، مما سيعزز من ذكائك المكانى ، كما أنه سيحسن أيضاً من تفكيرك الإبداعى ومهارات الحفظ لديك .

٢. مارس ألعاب الألواح

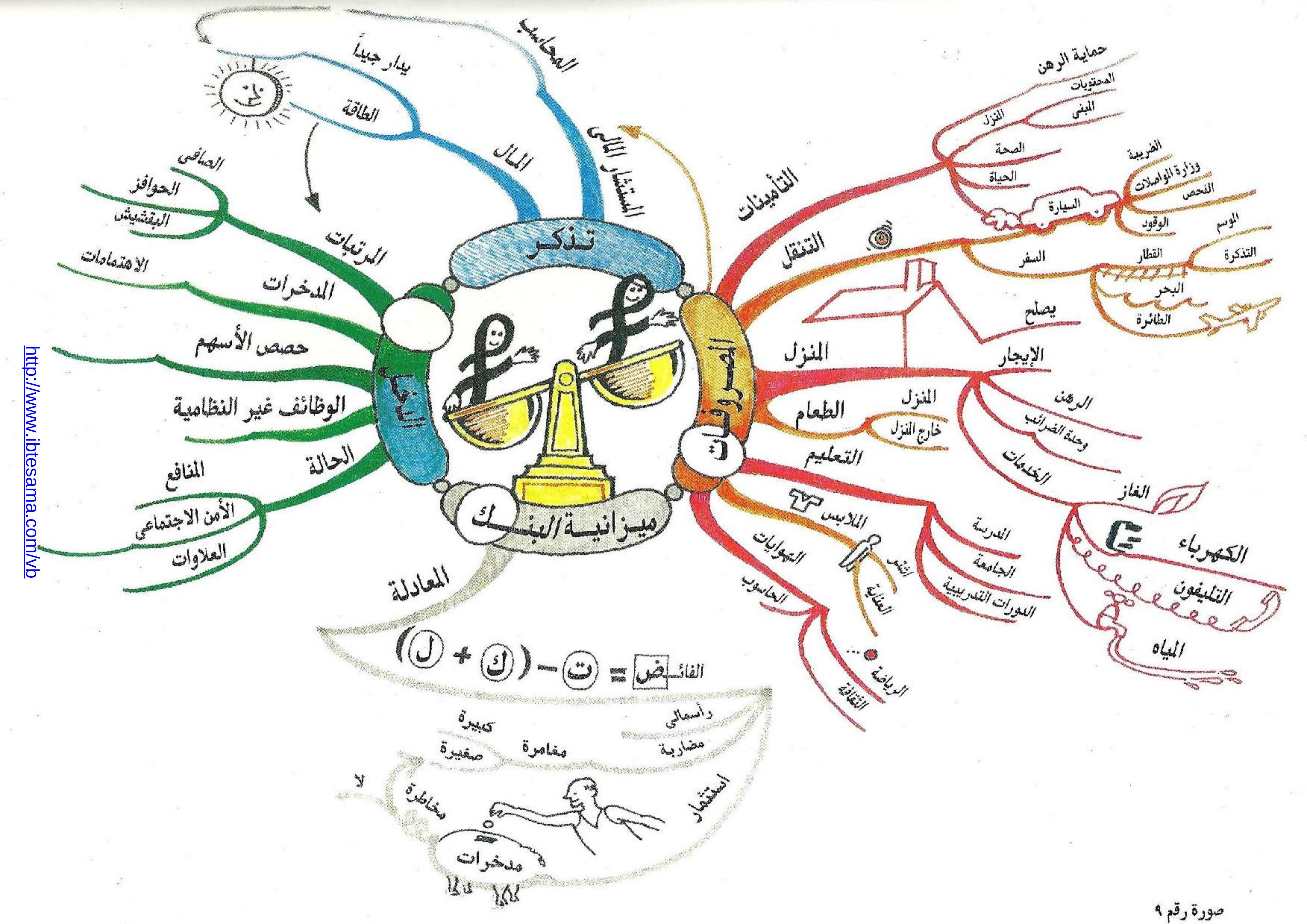
إن ألعاب الألواح ، وعلى وجه الخصوص الشطرنج وتنوعاته المختلفة ولعبة " Go " اليابانية ولعبة الداما العربية (الطاولة) تعتبر طرقاً رائعة في تحسين ذكائك المكاني ، فكل منها يتطلب توسيع وتحسين وعيك المكانى ، وفي نفس الوقت تحسين مهارات التفكير التحليلية والاستراتيجية .

دراسة حالة

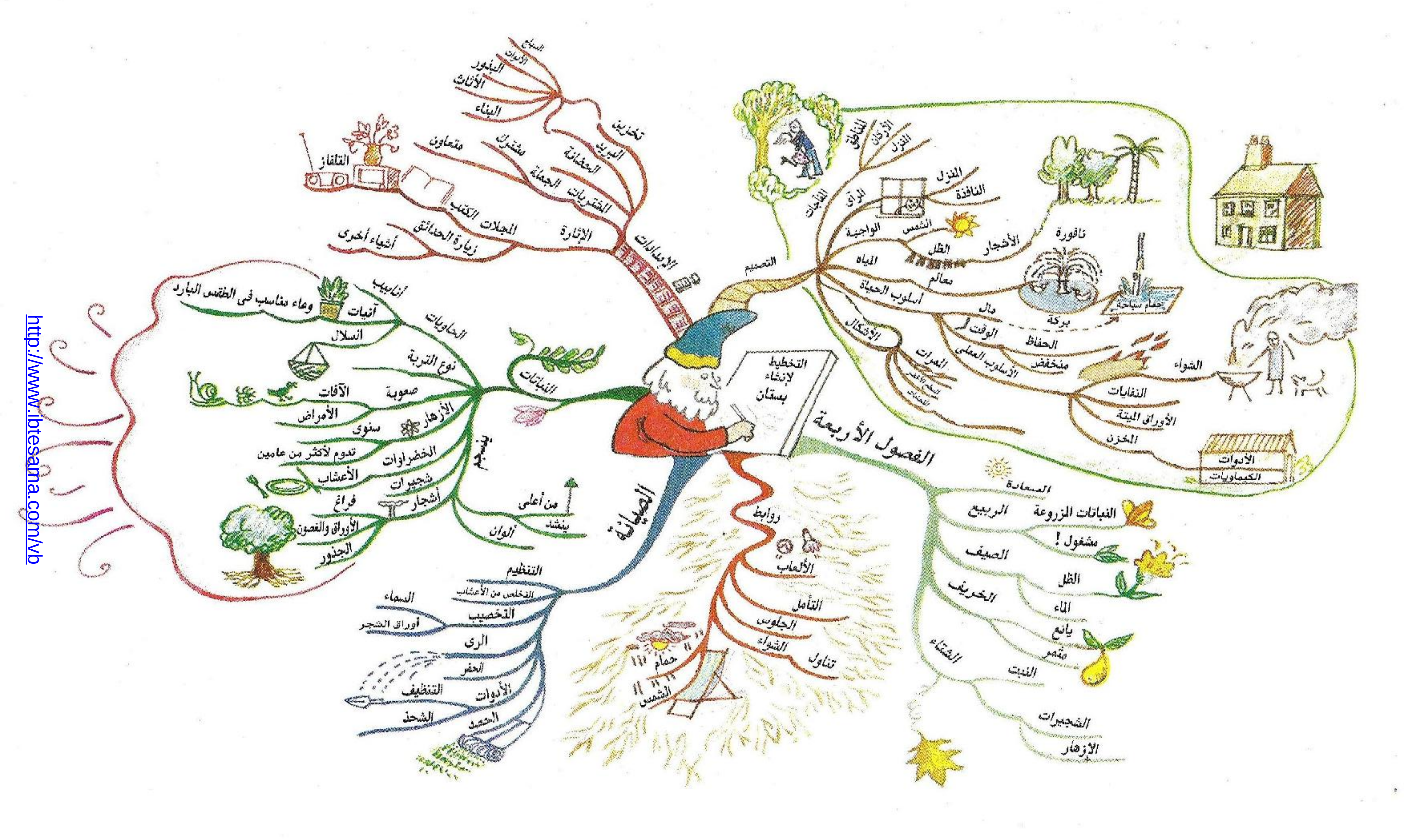
يعتبر " جارى كاسباروف " ، بطل العالم في الشطرنج ، سيد الذكاء المكانى . فهو يدرك أن الشطرنج ليس مجرد لعبة التهام أعداد خطية ، وإنما هى عالم كبير من ملايين الاحتمالات الهندسية المختلفة التى تحدث في حيز ثلاثى الأبعاد وبإمكانه أن يتذكر بشكل دقيق ، الآلاف من أعظم ألعاب الشطرنج في التاريخ ، وغالباً ما يكون قادراً على التعرف على أى لعبة بحركة واحدة من منتصف اللعبة !

٣. تحسين قدرتك في ألعاب الكرة

إذا لاحظت مثلاً أنك دائماً ما تصوب الكرة خارج المرمى فلا تكن محبطاً . استخدم ذكاءك المكاني والبصرى كى تتأكد من أنك تصوب الكرة بقوة شديدة جداً وفي نفس الوقت بزاوية مرتفعة . استخدم ذكاءك الشخصى لكى تهدئ نفسك ، وتعلم من محاولتك السابقة واضبط محاولتك التالية . فإذا استخدمت


ميزانية البنك
تذكر
المستشار المالي
المحاسب
المال
الطاقة
يدار جيداً
الدخل
المرتبات
الصافي
الحوافز
البقشيش
الاهتمامات
المدخرات
حصص الأسهم
الوظائف غير النظامية
الحالة
المنافع
الأمن الاجتماعي
العلاوات
المصروفات
التأمينات
حماية الرهن
المحتويات
المبنى
المنزل
الصحة
الحياة
التنقل
السيارة
الضريبة
وزارة المواصلات
الفحص
الوقود
السفر
الموسم
القطار
التذكرة
البحر
الطائرة
يصلح
المنزل
الإيجار
الرهن
وحدة الضرائب
الخدمات
الغاز
الكهرباء
التليفون
المياه
الطعام
المنزل
خارج المنزل
التعليم
المدرسة
الجامعة
الدورات التدريبية
الملابس
الشتاء
العناية
الهوايات
الرياضة
الثقافة
الحاسوب
المعادلة
الفائض = ت − (ك + ل)
رأسمالي
مضاربة
كبيرة
مغامرة
صغيرة
استثمار
مخاطرة
لا
مدخرات

صورة رقم ٩


التخطيط لإنشاء بستان
التصميم
المناظر
الأركان
المنزل
المنزل
النافذة
الرأي
الواجهة
الشمس
الظل
الأشجار
نافورة
المياه
معالم
أسلوب الحياة
دال
بركة
حمام سباحة
الوقت
الحفاظ
منخفض
الأسلوب العملي
الأشكال
الممرات
الشواء
النفايات
الأوراق الميتة
المخزن
الأدوات
الكيماويات
الفصول الأربعة
السعادة
الربيع
النباتات المزروعة
مشغول !
الصيف
الظل
الماء
الخريف
يانع
مثمر
النبت
الشتاء
الشجيرات
الأزهار
روابط
الألعاب
التأمل
الجلوس
الشواء
تناول
حمام
الشمس
الصيانة
التنظيم
التخلص من الأعشاب
السماء
التخصيب
أوراق الشجر
الري
الحفر
التنظيف
الأدوات
الشحذ
الحصد
النباتات
الحاويات
أنابيب
آنيات
وعاء مناسب فى الطقس البارد
أنسلال
نوع التربة
صعوبة
الآفات
الأزهار
الأمراض
سنوى
الخضراوات
تدوم لأكثر من عامين
شجيرات
الأعشاب
أشجار
فراغ
الأوراق والغصون
الجذور
من أعلى
ألوان
الإمدادات
تخزين
البريد
البذور
الأثاث
البناء
المجفف
المشتريات
الجملة
مشترك
متعاون
التلفاز
الإثارة
المجلات الكتب
زيارة الحدائق
أشياء أخرى

صورة رقم ١٠

الزفاف

- الملبس
  - وصيفات العروس
  - الغلمان
  - ميعاد مصفف الشعر
  - رسمي
    - إيجار
    - مقدم
  - غير رسمية
    - متطلبات
  - العريس
  - صديق العريس المقرب
- الزهور
  - الحفل
  - مكان عقد القران
  - العروس
  - الوصيفات
  - العريس
    - زهرة في السترة
    - الأب
    - الحاجب
    - الغلمان
- الضيوف
  - وسائل الراحة
  - التنظيم
  - الخاصة
  - الحاجات
  - السفر
  - الخرائط
  - المعلومات
- الدعوات
  - قوائم الضيوف الخاصة
  - اختر الهدايا
  - بها
  - به
  - المطبوعات
  - ارسلها
  - قبل الموعد بستة إلى تسعة أسابيع
- المراسم
  - دار العبادة
  - المواعيد
  - خدمة إعلان
  - الزواج
  - أغاني
  - موسيقى
  - النشرة
  - المتاحة
  - التسجيل
  - متطلبات
  - صديق العريس المقرب
  - لا تنس
  - وصيفات
  - العروس
  - الغلمان
- الحفل
  - الديكور
  - أين
  - من
  - متى
  - متى
  - تنظيم وليمة
  - العرس
  - كلمات
  - انتحاب
  - التسلية
  - من ؟
  - متى ؟
  - الأطفال
  - الموسيقى
- إعداد الوليمة
  - الطعام
    - البوفيه
    - المتطلبات
    - عادي
    - خاص
    - كعكعة
  - المشروبات
    - ماء
    - قهوة
    - شاي
    - عصير
    - فواكه
- بعد
  - تنظيف الأرض من الأوراق الملونة
  - ارسل
    - خطابات شكر
    - كعكة لغير الحاضرين
  - شهر العسل
    - أين
    - مواعيد السفر
    - جوازات السفر
    - التأشيرات
    - الحجوزات
    - التطعيمات
- التصوير
  - فيديو
  - الصور
  - أين
  - المطبوعات
  - المراسم
  - عقد القران
  - حفل الزفاف
  - الكمية
  - الحجم
- السيارات
  - العروس
  - وصيفات
  - غلمان
  - العائلة
  - العريس
  - وكيل العريس

صورة رقم ١١

خريطة عقل ٢
المناطق
المفتاح
أمثلة
ع
ر
ف
العريس
١
الماضي
المهارات
الاهتمامات
٢
الحاضر
العيوب
الأعمال السيئة
٣
المستقبل
الطموحات
الإنجازات
سعيد
مع
العروس

١
الإعداد
الموضوع
العريس
النخب
وصيفات العروس
الاسترخاء
حمام
مقهى
العقل
التجول
الأفكار
اختلاط
التصنيف!
النتيجة!

الاختصار
روح الفطنة

٣
التسليم
التنفس
الاسترخاء
الابتسامة
وصيفات العروس
الإجابة
نخب العريس
العروس
المجاملة
جميلة
النبل
التضحية بالذات
خطابات
كروت
تقديم
الجمهور
الانتباه
الاهتمام
اجذب

التلخيص
أفضل
التمنيات
ذروة
الملاحظات
الذكية
النكات
مقارنة
بنقطة
نقطة
أسس

صورة رقم ١٢

هـذا الاتجـاه ، فـإن مخـك سيحسـب دائمـاً محاولاتـه التاليـة علـى أسـاس المعلومات الجيدة التي اكتسبتها من محاولاتـك السـابقة . وفي معظم الأحيـان ستظل تخطئ ، ولكن مع مرور الزمن ستتحسن ، وكذلك كل شيء تسلط عليه هذا الذكاء .

إن كل شخص رياضي عبـارة عـن عبقرى في الـذكاء الحسـابى والمكـانى . فوصـف وسـائل الإعـلام للاعبـى كـرة القـدم علـى أنهـم حمقـى يكـون ضـد مصداقيتهم ، ويعبر عن جهل تام لحقيقة أن تلك المهارات التى يظهرها هؤلاء اللاعبون تعتبر أمثلة رائعة لواحد من أعظم أنـواع الـذكاء التـى يحويهـا المـخ البشرى ، كما أن هذه المهارات تتطلـب تركيبـات فريـدة مـن الـوعى المكـانى والحسابى وكذلك خفة الحركة . ارجع إلى قصة " مخك العبقري " في صـفحة " ٢٢٦ " ، وتخيل ترجمة العمليات الموصوفة هناك إلى لعبـة كـرة قـدم تُلعـب أمام أعين ملايـين النـاس ، وبـذلك سـتقدر تمامـاً إلى أى مـدى يُعتـبر أولئـك الرياضيون أذكياء !

٤. جرب ألعاب الكمبيوتر

على الـرغم مـن الـدعايا الزائفـة عـن بعضـها ، إلا أن الكـثير مـن ألعـاب المغامرات علـى الكمبيـوتر مدهشـة في تـدريب وعيـك المكـانى مـع سـرعتك في الإدراك والسرعة في رد الفعل . وهناك ألعاب مثل simcity والتـى تتطلـب أن تنشئ مدينة حقيقية ، وهى تعتبر ألعاباً جيدة جداً .

حاول أن تزور أى موقع إلكترونى للألعاب وأن تتحدى ذكـاءك المكـانى ، وغالباً سوف تجد هناك لاعبين وقد طوروا مهاراتهم إلى مستوى مـذهل . درب ذكـاءك الاجتمـاعى بواسـطة مـدحهم علـى مهـاراتهم وربمـا تكـون محظوظـاً وتحصل على درس مجانى !

٥. الرقص والأنشطة البدنية

زد من مهاراتك وذلك بأن تمارس أنواعاً مختلفة من الرقص مثل الرقصات اللاتينية والأمريكية والرقص الفلكلورى والديسكو ورقص الفالس . فبجانب ما ستمنحه لك من تدريب بدنى مذهل ، فإن هذه الرقصات سوف تجعل ذكاءك المكانى يتمدد (وتحسن حياتك الاجتماعية) .

مارس بانتظام المهارات البدنية التى تجعل وعيك المكانى يتزايد ؛ وهذه الأنشطة يمكن أن تضم كل فرق رياضة التزحلق على الجليد والرماية وضرب النبال والجرى ، إلخ . فالاختيارات كثيرة ومغرية !

٦. اعرف مكانك

عندما تسافر إلى بيئة جديدة ، حدد على الفور الاتجاهات باستخدام البوصلة ، ومواقع الأنهار الرئيسية والطرق والمبانى والآثار التذكارية . فسيمنحك هذا قالباً مبسطاً يمكن لأى شيء آخر أن ينحدر منه . فمخك مصمم بشكل طبيعى ليقوم بعمل هذا كآلية تساعد على البقاء ؛ فهذا وبكل بساطة يحتاج منك أن تعطيه القاعدة الأرضية .

٧. لا تضل الطريق

كثير من الناس يضلون الطريق ؛ لأنهم يفشلون في الاستفادة من أحد أساليب الذكاء المكانى التى يستخدمها أولئك الأشخاص الذين يتمتعون بحاصل ذكاء مرتفع فيما يخص هذه المنطقة   وهذا الأسلوب هو أن تنظر خلفك كما تنظر أمامك . وعندما تنظر خلفك ، للتأكد من المكان الذى كنت فيه ؛ انتبه إلى أى معالم بارزة أو أشياء طبيعية ، وتأكد من أنك تضعهم في علاقة مع بعضهم البعض .

وبهذه الطريقة ، ستكون قد ألفت الطريق ورأيته عندما تكون في طريقك للعودة . فمعظم أولئك الذين يضلون الطريق ليس لأنهم لا يملكون أى ذكاء مكانى ، بل لأنهم لم يروا قط المكان الذى من المفترض أن يذهبوا إليه !

٨. تعلم أن تلعب البلياردو

إن هذه اللعبة تعتبر من الألعاب التى تركز على ذكائك المكانى ، كما أنها تعتبر لعبة ممتعة ، وعندما تلعب هذه اللعبة فإنك ستعزز مهاراتك الحسابية والاجتماعية .

٩. ادرس أساسيات علم الفلك

خذ فكرة جيدة عن خريطة الكون ، واعرف الأحجام والمسافات والسرعات الأساسية القليلة التى تغطى معظم أساسيات معرفة الكون . وتعتبر الأرقام أيضاً جيدة بما يكفى لأن تؤسس مقارنات باستخدام قوة أنواع الذكاء المختلفة التى يمتلكها مخك .

١٠. قم بشراء كتب الألغاز والألعاب

يزخر هذا النوع من الكتب بتمارين الذكاء المكانى ، وهى رائعة لاصطحابها معك فى كل مكان لملء أوقات الانتظار المملة التى قد تصادفك فجأة ، أو لتجعل الوقت يمر سريعاً أثناء ركوبك الحافلة أو القطار .

١. الرسم العابث

الرسم العابث ، والذى يُفتَرضُ خطأ أنه يدل على ضعف تركيزك ، يدل على العكس تماماً . فالرسم العابث هو الذكاء المكانى أو الهندسى الذى يقوم مخك من خلاله بالبحث عن فرصة للتعبير عن نفسه ! فأعطه هذه الفرصة !

١٢. مارس ألعاباً تنشط الذهن

مثل ألعاب المكعب السحرى (Rubic Cube) والبازل ثلاثى الأبعاد وألعاب غيرها ، واجعلها متواجدة باستمرار على مكتبك ، فهذا يتيح لمخك الفرصة ليتجول في " ملعب " الذكاء المكانى !

١٣. خريطة العقل

يعتبر أسلوب خرائط العقل مثالاً واضحاً على الذكاء المكانى ! فهو يحفز عينيك التى تستقبل ملايين الفوتونات عن طريق إمدادها بالألوان ، كما أن هذا الأسلوب يحسن قدرتك على الفهم والتركيز والتذكر وذلك عن طريق توضيح كيفية ومكان ارتباط الأشياء معاً في خرائط الأفكار .

فيما يلى استبيان ذكائك المكانى . تذكر أن درجة ٥٠٪ أو أكثر تعنى أنك تبلى بلاء حسناً وإذا حصلت على درجة ١٠٠٪ فهذا يعنى أنك عبقرى في هذا الذكاء . راقب نفسك عبر الوقت لترى إذا كانت نقاطك ترتفع ، ثم أدخلها في الجدول صـ ٢٧٤

اختبار الذكاء المتعدد ـ الذكاء المكانى

في هذا الاختبار ، امنح نفسك صفراً إذا كانت العبارة غير حقيقية بـالمرة ، و١٠٠ إذا كانت حقيقية .

أنـا أسـتمتع بألعـاب مثـل التسـديد بالسـهام والشطرنج . النقاط ....

أنا أجيد الرياضات البدنية التـي تتطلـب إدراكـاً مكانياً ؛ مثل كرة القدم والسلة ، إلخ . النقاط ....

أنا أحـد أفضـل النـاس الـذين أعـرفهم في إعطـاء واستقبال وفهم الاتجاهات . النقاط ....

أنا أحب الخرائط وقراءتها ، وأستطيع دائمـاً أن أترجمها ترجمة دقيقة على أرض الواقع . النقاط ....

عندما أدون ملاحظات فأنا دائماً أستخدم الألـوان والأشكال الهندسية لتساعدنى على الفهم بطريقة أفضل . النقاط ....

أنا أحب تفكيك الأشياء ـ ويمكننى تركيبهـا مـرة أخرى ! النقاط ....

أنا أسـتمتع بالألعـاب والبـازل ، وخاصـة النـوع ثلاثى الأبعاد . النقاط ....

أنا شخص يأتي إليه الآخرون عندما يحتاجون بعض الآلات أو الماكينات إلى التثبيت . النقاط.........

أنا متميز في كل أشكال ألعاب الفيديو . النقاط.........

أنا أحب الهندسة / الرسم / التصميم الهندسي / فنون الجرافيك / الفنون الجميلة ، إلخ . النقاط.........

أنا منبهر بعلم الفلك ، بما فيه المسافات النسبية ، وأماكن الأشياء في الكون ، وأشكالها وهيئاتها . النقاط.........

المجموع الكلي ....

قوة الكلمات

ذكاؤك الكلامي

الذكاء الكلامى . التعريف

الذكاء الكلامى هو ثالث أنواع الذكاء التى تشكل حاصل الذكاء التقليدى .

وبصرف النظر عما قد يخبرك به أى شخص ، فأنت لامع جداً في هذه المنطقة .

كيف تعرف ذلك ؟

هذا لأنك قد تعلمت اللغة التى تتحدثها ! ولكى تفعل هذا ، فإنه من المفترض أن يكون مخك أذكى كثيراً من أذكى حاسوب في العالم . ولكن

مشكلة العديد منا هى أنه بعد أول دفعة رائعة من التعلم عندما نكون صغاراً ، فإن تطويرنا لهذا الذكاء يهدأ ؛ لأننا نشعر بالملل فى المدرسة ونفقد اهتمامنا بالموضوع ، ربما بسبب أن بعض المفاهيم النحوية يتم عرضها بطرق صعبة ولا نرى علاقتها بالموضوع ، أو بسبب أن بعض نصوص الشعر تبدو معقدة للغاية وغير متصلة بحياتنا .

إن تطوير ونمو ذكائك الكلامى قد وجد ليكون أكبر عامل يحدد نجاحك في المدرسة والعمل ، ناهيك عن " اقتصاد المعلومات " المتنامى بشكل سريع . إن الكثير من الأشخاص يشعرون أنهم فعلاً لا يمكنهم تحسين مهاراتهم الكلامية ـ وهذا خطأ ! فمن السهل أن تصبح عبقرياً في الذكاء الكلامي .

ما الذى يقدمه لك هذا الفصل ؟

ستتعلم في هذا الفصل كيفية تحسين ذكائك الكلامى بخطوات سهلة وممتعة . وستتعلم كيفية زيادة وتحسين ثروتك اللغوية ، وستكون قد بدأت بالفعل هذه العملية قبيل أن تصل إلى نهاية هذا الفصل . وستكتشف أيضاً المبادئ الأساسية وراء تحسين فهمك وسرعتك في القراءة ، وكيفية تطوير قدراتك في التفكير المنطقى .

إن ذكاءك الكلامى يعتمد على قدرتك على التلاعب بالحروف الأبجدية ، وإعادة ترتيبها لتكوين كلمات ، وعبارات ، وجمل ، وفقرات إنشائية ، وفصول ، إلخ . إن الذكاء الكلامى الأساسى للمخ هو الذى قد خلق الآلاف من اللغات المختلفة المتداولة في العالم .

هل تعلم ؟

أنه عليك فقط أن تتعلم ألف كلمة أساسية لتتقن أساسيات أى لغة أجنبية ؟

إن قدرة عقلك على استخدام الكلمات تعد إشارة وعلامة وبرهاناً على ذكائك ، فكلما زادت قدرتك على التلاعب بالكلمات واستخدامها ورؤية العلاقات المختلفة بينها ، واستخدامك لعدد متزايد منها ، زاد ذكاؤك فى هذا المجال أو هذه المنطقة من المعرفة . إن الذكاء الكلامى هو نوع يمكن تنميته وتطويره ، وفى تدريب العقل التالى ، سوف تحصل على بعض الألعاب والتدريبات المسلية والممتعة وذلك لمساعدتك على تحسين هذه المهارة العقلية .

وكلما أكثرت من تنمية قوة حصيلتك اللغوية ، ازدادت قدرة عقلك على التمييز بين الأشياء وتوصيلها بطريقة أكثر دقة وبراعة ووضوح . إن ذكاءك الكلامى يعد رفيقاً مهماً لذكائك الحسى . فعيناك وأذناك وأنفك وفمك وبشرتك هى المصادر التى تحصل منها على المعلومات التى يستخدمها عقلك لإنتاج الكلمات . فعلى سبيل المثال ، عيناك ترى شيئاً ويطلق عقلك عليه اسماً : " وردة " . وبعد ذلك نستخدم نفس تلك الكلمات لكى نتحدث مع أنفسنا ومع الآخرين حول خبرتنا بهذه " الوردة "

وأثناء خوضك لرحلة تحسين ذكائك الكلامى ، سوف يكون مفيداً أن تمنح نفسك علامات قياسية حتى تستطيع أن ترى موقعك فى اللحظة الراهنة ، وتضع أهدافك المستقبلية .

فى رأيك : ما هى حصيلة الشخص العادى اللغوية فى مجال الكتابة والتحدث والإدراك ؟

والإجابة هى كالتالى :

- الحصيلة اللغوية المتوسطة فى الكتابة من ٩٠٠ إلى ١٠٠٠ كلمة .
- الحصيلة اللغوية المتوسطة فى التحدث من ١٠٠٠ إلى ١١٠٠ كلمة .
- الحصيلة اللغوية المتوسطة فى الإدراك ٥٠٠٠ كلمة .

وإليك مثالاً على ذلك :

- حامل الرقم القياسي العالمي ـ " شيكسبير " ٢٥,٠٠٠ كلمة !

أحد نجوم الذكاء الكلامي

لقد اتفق العالم أجمع على أن أعمال " شيكسبير " الأدبية تعد أعظم إنجازات اللغة الإنجليزية ، بل إنها تعد أعظم الإنجازات في الأدب العالمي .

في حياته العملية القصيرة ، كتب " شيكسبير " ما يربو على سبع وثلاثين مسرحية ، بالإضافة إلى مائة وخمس وأربعين سونتيه (قصيدة تتكون من أربعة عشر بيتاً) ذات جودة عالية إلى جانب قصيدتين طويلتين متميزتين . وقد ترجمت مسرحياته إلى أكثر من خمسين لغة ـ وهو عدد فاق فيه أى كاتب مسرحي في التاريخ ـ وقد أصبح معياراً تقاس جميع الأعمال المسرحية به .

وقد كان " شيكسبير " يتمتع بذكاء إبداعي مرتفع ، وكان يستخدم قوة كلماته المدهشة في توصيل المفاهيم والأفكار الجديدة الرائعة . وبسبب هذه التوليفة المدهشة ، أصبح " شيكسبير " أكثر الأدباء الذين يستشهد بعباراتهم عبر التاريخ الإنساني . وفي قاموس " أكسفورد " للجمل المقتبسة ، الذى يحوى أكثر من عشرين ألف جملة مقتبسة ، تم تكريس خمس وستين صفحة (أى ما يوازى عشرة في المائة من الكتاب) لعبارات " شيكسبير " وحده !

وقد استخدم " شيكسبير " ذكاءه الكلامي المتنامي في القراءة المتوسعة . وبهذه الطريقة اكتسب معرفة هائلة بالسياسة والعلوم والأدب الكلاسيكي والقانون واللغة اللاتينية والفرنسية والرياضيات والموسيقى والتاريخ والفلسفة والحساب والفنون ـ وهى المصادر التى أعانته في كتابة مسرحياته .

وعلى الرغم من أن مسرحيات " شيكسبير " كانت إحدى المواد الأساسية التى يتم تدريسها فى المدارس الثانوية والجامعات والتى يتلقى فيها الطلبة اختباراتهم ، إلا أنه كان يوجه كتاباته فى الغالب إلى جمهور العامة والأشخاص الذين كانوا يحتشدون لسماع كلماته البارعة والشعرية والفكاهية والذين كان أغلبهم من التجار والعمال والفلاحين . وأحد الأسباب وراء شعبيته كان استخدامه هذه الكلمات لتناول الموضوعات المتعددة والمشتركة بين الجنس البشرى مثل الميلاد والحب والرغبة والخداع والجمال والمكائد والقتل والرومانسية واليأس والأمل ـ وهى موضوعات مر بها الجميع ويمكن لأى شخص أن يفهمها .

هل تعلم؟

أنه ببلوغك سن الثالثة كنت قد تعلمت وتحدثت بلغتك الأولية والأساسية . وليس هناك كمبيوتر على وجه الأرض يستطيع أن يقترب من القيام بمثل ما قمت أنت به ! أنت بالفعل عبقرى فى الذكاء الكلامى .

لقد عرفت أن متوسط الحصيلة اللغوية للكتابة والتحدث تساوى ألف كلمة فقط وبذلك ستكون مهمة تحسينها وعقد الروابط بينها أكثر سهولة مما كانت تبدو عليه من الوهلة الأولى . أنت لا تحتاج لتعلم آلاف الكلمات لتصبح عملاقاً أدبياً بين عشية وضحاها ! كل ما تحتاجه هو بضع مئات من الكلمات الأخرى لكى تضيف إضافة هائلة لمهاراتك الكلامية .

تدريب العقل - تنمية ذكائك الكلامى

لحسن الحظ ، هناك الكثير من الأشياء التى يمكنك القيام بها من أجل تقوية عضلتك الكلامية العقلية ، وكل هذه الأشياء ستعطيك تغذية استرجاعية سريعة وتحسناً واضحاً ، وأيضاً كلها ممتعة !

١. زد من حصيلتك اللغوية

هذه مهمة سهلة ولها نتائج شديدة الأهمية .

فى كل يوم ، اختر كلمة جديدة ترغب فى إضافتها لحصيلة مفرداتك . والخدعة السحرية هنا هى أن تستخدمها فى سياقات مختلفة ما بين خمس أو عشر مرات فى اليوم . وهذا التكرار من شأنه أن يثبت هذه الكلمة بقوة فى ذاكرتك . واستخدامها فى سياقات مختلفة سوف يبقى عقلك فى حالة يقظة لجميع الفرص ، وسوف يساعد أيضاً على زيادة سرعة تفكيرك وزيادة ذكائك الإبداعى .

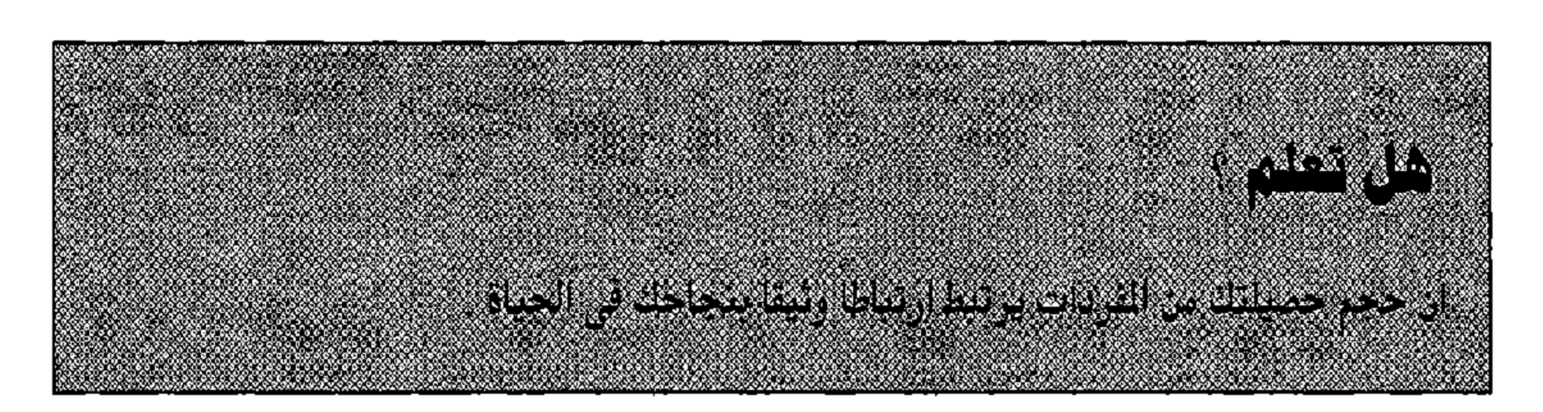
إن حساب هذه العملية بسيط وممتع فى ذات الوقت : فإذا كانت حصيلتك اللغوية تحتوى على ما يقرب من ألف كلمة ، إذن فستستطيع فى عام واحد أن تزيد من قوة مفرداتك بحوالى أربعين فى المائة (١٠٠٠ + ٣٦٥ = **١,٣٦٥**) !

وإذا استمررت فى ممارسة هذه العملية لمدة عشرين عاماً فسوف تصبح أعلى من المتوسط بحوالى ثمانية أضعاف (١٠٠٠ + (٢٠ × ٣٦٥) = **٨٣٠٠**) !

ضع كلماتك الجديدة فى ملف فهرسى وضع آخر خمس كلمات تعلمتها على غلاف الملف حتى تستطيع أن تراها وتراجعها يومياً قبل أن تدخل ذاكرة المدى الطويل لديك .

وإذا كنت مصراً ومهتماً بزيادة وتحسين ذكائك الكلامى ، فإنه يمكنك أن تزيد من عدد الكلمات الجديدة كل يوم . فإذا رفعت العدد من كلمة واحدة إلى خمس ، فسوف تتمكن فى غضون عامين من امتلاك حصيلة من المفردات تعادل ما يملكه أعلى خريج جامعى !

إن حدودك فى هذه المنطقة لا نهائية ، فعقلك قادر على تخزين مليارات الكلمات فى عام .



هل تعلم ؟

إن حجم حصيلتك من المفردات يرتبط ارتباطاً وثيقاً بنجاحك في الحياة .

٢. مارس الكلمات

في وقت فراغك داوم على ممارسة الألعاب المتعلقة بالكلمات ، مثل الكلمات المتقاطعة أو الألغاز الكلامية الموجودة في الصحف والمجلات اليومية . تلاعب بالكلمات مع أصدقائك عن طريق كتابة القصائد أو القصص باستخدام أقصى إمكانات ذكائك الإبداعى .

٣. القراءة المتنوعة

اختر لنفسك موضوعات القراءة في المجالات المتنوعة : تاريخ ، دراما ، خيال ، سفر ، استكشاف ، إلخ ! تأكد من أن الكتب المقروءة تزيد من حصيلة كلماتك وتوسع إدراكك .

٤. قم بشراء قاموس الجيب

اجعله معك فى كل الأوقات للاستفادة منه في معرفة أى كلمة جديدة أو غير مألوفة تقابلك أثناء اليوم . لمزيد من الاستفادة احتفظ بقاموس أكبر في المنزل لإعطائك مزيداً من التفسيرات والخلفيات لكل الكلمات الجديدة .

٥. شراء قاموس للمترادفات

وهو عبارة عن نوع من الكتب مدون به كل الكلمات ذات المعنى المتشابه لسهولة اختيار الكلمة المستخدمة . وباستخدامه جنباً إلى جنب مع قاموسك ، يعتبر قاموس المترادفات طريقة رائعة للبحث عن كلمات جديدة ومثيرة والتى يكون لها صلة بالكلمات التى تعرفها سابقاً ، وهو وسيلة ممتازة لزيادة حصيلتك اللغوية .

٦. تعلم سرعة القراءة

بزيادة سرعة القراءة في نفس عدد الساعات يمكنك مضاعفة عدد الكتب المقروءة خلال الأسبوع . وزيادة سرعة القراءة أيضاً تزيد من ذكائك وتعززه . وهناك بعض الأساليب البسيطة لزيادة سرعة قراءتك وهى كالتالى

- حفز نفسك على زيادة سرعة القراءة وسوف تحقق ذلك .
- ابحث عن الكلمات والأفكار الرئيسية .
- حاول فهم المعنى العام دون النظر للكلمات بشكل منفرد .
- اجعل الكتاب على بعد مسافة مناسبة من عينك .
- استخدم شيئاً للإشارة مثل " قلم ، مسطرة " والذى تشير به تحت السطر أثناء قراءتك .

٧. زيادة التركيز

تعتبر القراءة إحدى الأوقات التي يفقد فيها الإنسان تركيزه ، ولعل أحد أهم هذه الأسباب ، بعيداً عن القراءة ببطء شديد ، هو عدم قيام الفرد بأخذ فترات منتظمة من الراحة . وعندما تقوم بقراءة المواد " الصعبة " مثل كتيبات التعليمات أو الوثائق القانونية ، والأشكال الأخرى لتلك النصوص ، امنح عينيك ونفسك فترات راحة منتظمة . جرب أن تضع خطاً تحت الكلمات الرئيسية أو تلونها بقلم ساطع اللون وسوف تجد أن هذا يحسن من تركيزك على الفور .

الاستدعاء مقابل الفهم

معظم الناس إذا ما استمروا في القراءة لمدة ٤٠ دقيقة ووجدوا صعوبة في فهم الموضوع ثم بدأوا في الفهم فجأة ، فإنهم سيستمرون في القراءة حتى يجدوا صعوبة مرة أخرى ثم يتوقفوا ، والقليل منا يجازفون بقمع فهمهم عن طريق التوقف .

وما يثير الدهشة هو أن التوقف في هذه اللحظة يعتبر الحل السليم ؛ لأن العقل يستطيع أن يستمر فى الفهم لمدة أطول من قدرته على استدعاء المعلومات التى توقف عن تلقيها . وإذا جربت بنفسك ستجد أن هناك بعض الأوقات التى كنت تفهم فيها المعلومة تماماً ، ولكنك تفاجأ بعد برهة قصيرة أنك نسيتها تماماً .

فترة التوقف أو الراحة التى تبدو للبعض إنقاصاً للتركيز هى بالعكس تزيد منه ، ذلك لأن الراحة تعطى للعقل والجسم الفرصة لإعادة التنظيم والاهتمام من جديد بمزيد من الدافعية وتساعد على حل المشكلات التى قد تواجهك بقوة أكبر وتقلل من توترك وتزيد من طاقتك الكلية .

وإذا كان هدفك هو استدعاء أو تذكر شيء تذاكره أو تدرسه ، إذن فعليك أن تحرص على زيادة وقتك . وهذا الاستخدام للوقت يتوافق مع دورة الراحة / العمل ، فهذه الفترة التى تتراوح ما بين ٢٠ إلى ٦٠ دقيقة من تلقى

المعلومات تزيد من فهمك وقدرتك على الاستدعاء . بعد ٦٠ دقيقة من الممكن أن يستمر فهمك ، ولكن قدرتك على الاستدعاء سوف تقل . تذكر أن أخذ فترة راحة يسمح لعقلك بأن يدمج المواد التى تم اكتسابها ، ويأخذ متنفساً ذهنياً قبل الانتقال إلى مجموعة المعلومات التالية .

عند التخطيط لنظام إدارة وتنمية ذكائك ، يجب أن تضع فى حسبانك أن فترات الراحة اليومية والأسبوعية والشهرية والسنوية المنتظمة تعتبر جزءاً ضرورياً فى أى نظام فعال ، وكلما زادت شكواك من عدم توافر وقت للحصول على مثل هذه الأشياء ، زادت حاجتك إليها !

قائمة وقت الراحة

ما هو نوع الراحة التى يحتاجها عقلك ؟ تقريباً أى شىء يختلف عن المهمة التى يقوم بها .

وقد وجد الكثير من الناس أن بعض الأشياء التالية من الممكن أن يكون مفيداً وممتعاً ، فاختر ما شئت !

- الاستماع للموسيقى .
- الراحة .
- التمرينات .
- القيام ببعض الأعمال المنزلية البسيطة .
- الرقص .
- التنزه على الأقدام .
- الرسم .
- الغناء .
- العزف على آلة موسيقية .
- الجلوس بدون القيام بأى شيء .
- التجول فى أرجاء الحديقة .

تأكد من أن فترة الراحة تتناسب مع ما قمت به من عمل وهي في الغالب تتراوح ما بين ٥ ـ ١٠ دقائق .

٨. قراءة بعض الكلمات وتذكرها

إن السبب وراء نسيان الكثير من الأشخاص لما يقرأونه هو أنهم يظنون أنهم يجب أن يتذكروا الجُمَل ، ولكن عقلك **لا** يتذكرها !

فكر في الأمر : كم عدد الجمل التي يمكنك تذكرها من بين ما قرأته أو قلته أو سمعته خلال الأسبوعين الأخيرين ، والتي يتراوح عدد كلماتها ما بين ثمانية أو أكثر ؟ فإذا استطعت تذكر أكثر من عشر كلمات فإنك تبلي بلاء حسناً ، بل تكون قد تفوقت على المعدل المتوسط .

إن ما يتذكره عقلك هو الكلمات الرئيسية ، وبتذكرك لهذه الكلمات ، يبدأ ذكاؤك الإبداعي والكلامي في التحرك والعمل ، مما يجعلك تخلق من جديد المعلومة أو الحدث أو المشهد الذي تصفه لنفسك أو للآخرين .

ولذلك ، فعندما تكون تقرأ وترغب في تذكر أحد الأشياء ، قم بتدوين الكلمات الرئيسية المهمة ، وقم بتجميعها ووضعها في خريطة عقل ملونة وتحتوي على صور ، وسوف تجد أن ذاكرتك التي تختص بما قرأته ستتحسن بشكل هائل . وإذا قمت بمراجعة هذه الملاحظات بعد أسبوع ، ثم بعد شهر ، ثم بعد عدة أشهر ، فسوف تجد أن ذاكرتك ستصبح شديدة القوة فيما يخص هذه المعلومات ! (يعتبر هذا الأسلوب مثالياً لتذكر الروايات وحبكاتها الدرامية) .

٩. تنمية القدرة على التفكير المنطقي

التفكير المنطقي هو القدرة على فهم الكلمات ومعانيها ، والأهم من ذلك العلاقة بين الكلمات بعضها البعض ، وهذه القدرة على فهم العلاقة بين الكلمات هي نفسها التي يتكون منها جزء آخر من ذكائك الكلامي ، ومثلها مثل المفردات ، فهي يمكن تعلمها وتحسينها وصقل مهاراتك فيها .

أول طريقة لتنمية هذه القدرة هى استخدام إحدى الألعاب التى تتضمن البحث عن العلاقات بين الكلمات (مثل تلك التى تظهر فى اختبارات الذكاء التقليدية) وأمثلتها هى " علاقة الكلب بالقطة مثل علاقة الجرو بـ ... " . وتوجد مثل هذه التمارين المحفزة للعقل .

والطريقة الثانية لتنمية وتطوير ذكائك الكلامى والمنطقى هى البحث عن الأخطاء فى القضايا الجدلية المنطقية ، وخاصة تلك التى توجد فى الصحف والمجلات وبرامج الراديو والتلفاز ، وفى تصريحات قادة العلم والأعمال والسياسة .

وفى القضية المنطقية ، إذا كانت الحقائق الأساسية صحيحة ، فإن النتائج التى تترتب عليها يجب أن تكون صحيحة أيضاً . وإليك عمليتين للتفكير المنطقى :

١. إذا كان كل (أ) يساوى (ب)
وكل (ب) يساوى (جـ)
إذن كل (أ) يساوى (جـ)

٢. إذا كان كل (ب) يساوى (جـ)
وكان (أ) يساوى (جـ)
إذن (أ) يساوى (ب)

فهل تعتقد أن :

الجملتين صحيحتان ؟
الجملتين خطأ ؟
الأولى خطأ والثانية صحيحة ؟
الأولى صحيحة والثانية خطأ ؟

إذا قلت إن رقم (١) كانت صحيحة ورقم (٢) كانت غير صحيحة ، فأنت على صواب . ولكن دعنا أولاً نتناول القضية الأولى . نحن نحتاج أن نبدأ بمقدمة منطقية أو فرضية صحيحة : كل " أبوشبث " (أ) عنكبوت (ب) . ويمكن أن تتبع هذا بفرضية : كل العناكب (ب) لها ثمانية أرجل (ج) . إذن فالنتيجة المنطقية الوحيدة ستكون كالتالى : كل " أبوشبث " (أ) له ثمانية أرجل (ج) . إن هذا الشكل من القضايا المنطقية لا يكون صحيحاً ، إلا إذا كانت المقدمة المنطقية الأصلية صحيحة .

أما إذا كانت المقدمة المنطقية غير صحيحة ، فإن هذا النوع من القضايا المنطقية من الممكن أن يضلك بشكل خطير ، مثل ما يوضحه المثال الثانى : كل العنبيات (ب) صالحة للأكل (ج) ؛ عشبة البلادونا السامة (أ) من العنبيات (ب) ، إذن عشبة البلادونا السامة (أ) صالحة للأكل (ج) !

وأثناء تنمية ذكائك الكلامي ، ابحث دائماً عن الأخطاء المنطقية مثل

- استخدام اللغة العاطفية بدلاً من الحقائق .
- عندما يستخدم نموذج معتمد " لإثبات " قضية جدلية ، ويكون هذا النموذج المعتمد نفسه خاطئاً .
- عندما يتم تعريف مصادر المعلومات بمصطلحات منمقة ولكن غير واضحة .
- عندما يكون هناك مفارقة في الاتفاق الظاهرى باستخدام كلمة " ولكن " .
- عندما تتغير التعريفات أثناء مناقشة القضية الجدلية . كن مثل " شيرلوك هولمز " في استخدامك لمفرداتك ومهارات التفكير المنطقى !

١٠. تنمية قوة كلماتك

إليك هذا التدريب الذى يعد بمثابة إحماء لمساعدتك على تنمية قوة كلماتك :

أفعال قوية

على الرغم من أننا نظن أن الغالبية العظمى من العالم يتحدث اللغة الإنجليزية ويعرف أصولها ، وأنها مشتقة من الإنجليزية القديمة أو " الأنجلوسكسونية " ، فإن الحقيقة هي أن القليل من كلمات اللغة الإنجليزية التي نعرفها هي التي يمكن أن نقول إن أصولها من اللغة الإنجليزية القديمة . فأكثر من ٦٠٪ من الكلمات الإنجليزية التي تعرفها وتقرأها في أى كتاب باللغة الإنجليزية ، هى في الواقع مشتقة من إحدى اللغتين اللاتينية أو اليونانية ، أو من اللغات الكلاسيكية مثل الفرنسية والإيطالية .

وفي هذا التدريب الذى يعزز من قوة الكلمات ، سوف تزودك ببعض الكلمات الإنجليزية القديمة التى تحمل قوة لفظية أشد من الكلمات اللاتينة واليونانية ، فعلى سبيل المثال ، كلمة مثل " walk " (يمشى) باللغة الإنجليزية القديمة سوف تكون " perambulate " باللغة اللاتينة . والآن أنت تعرف أن كل لغة تحتوى على ألف كلمة رئيسية يشيع استخدامها بين معظم الناس في كتابتهم وأحاديثهم اليومية .

إليك بعض الكلمات القوية من اللغة الإنجليزية القديمة ، كل منها مزودة بأربعة اختيارات للمعنى الصحيح ، اختر منها ما تشعر أنه الأقرب في المعنى للكلمة الرئيسية ، ثم افحص صحة إجاباتك في ص ٢٦٠ :

1. Cloy

To fight	يحارب
To tie up	يربط
To get sick of	سأم من
To lie	يكذب

2. Flail

To drown	يغرق
To peel	يقشر
To beat or flog	يضرب أو يجلد
To mess something	يبعثر شيئاً

3. Flaunt

To Show off in a gaudy or vulgar manner	يتباهى بصورة مبهرجة أو سوقية
To hit someone with your fist	تضرب شخصاً بقبضتك
To dance erergetically	يرقص بحيوية
To drink fast	يشرب بسرعة

4. Flay

To fail	يُخفق
To critisize strongly , to skin	ينقد بشدة ، يسلخ
To sail a boat fast	يبحر سريعاً بقارب
To speak a foreign language poorly	يتحدث لغة أجنبية بغير طلاقة

5. Flout

To be arrogant	أن يكون متعجرفاً
To argue with someone	الجدال مع شخص ما
To shout	يصيح
To treat with scorn and contempt	المعاملة بازدراء واحتقار

6. Foist

To jump off	يثب
To fly up	يطير
To " palm off " something almost criminally	بيع الشيء على سبيل الغش والاحتيال
To pull a rope	يجذب حبلاً

7 . Prate

To rant or babble on meaningless and foolishly	يتشدق بكلام ليس له معنى
To parade up and down	يتباهى بكلمة
To make out of metal	يصنع شيئا من المعدن
To sing like a bird	يغنى مثل الطيور

8. Rail

To construct a train	يصنع قطاراً
To complain loudly	يشكو بصوتٍ مرتفع
To draw the line	يرسم خطاً
To plant trees	يزرع أشجاراً

9. Raze

To construct	يشيد أو يبنى
To destroy , to demolish utterly , to level to the ground	يدمر أو يهدم أو يـدك الشـيء ويسـويه بالأرض
To set fire to	يشعل النار فى شيء
To launch	يدشن أو يطلق

10. Wreak (reek تنطق)

To inflict a vengeance upon	يأخذ بالثأر
To hit with a hammer	يضرب بشاكوش
To make out of wood	يصنع شيئاً من الخشب
To inflict as vengeace	ينتقم

١١. تعلم لغة جديدة

والآن أنت تعرف أن كل لغة تحتوى على ألف كلمة رئيسية يشيع استخدامها بين معظم الناس فى كتاباتهم وأحاديثهم اليومية وستبدو عملية تعلم لغة جديدة شيئاً سهلاً بالنسبة لك . ولكى تحافظ على قوة مهاراتك اللغوية والكلامية ، حاول أن تتعلم لغة جديدة كل عشر سنوات . تعلم مفرداتها أولاً ، ثم اربط بين الكلمات . وهذه هى الطريقة التى يتعلم بها الأطفال ـ أفضل متعلمى اللغات فى العالم ـ لذلك اتبع هذه الطريقة أنت أيضاً ! قواعد اللغة يمكن تعلمها لاحقاً .

ومن خلال وضع هذا الهدف لنفسك ، سوف تفتح آفاقاً واسعة لعقلك مدى الحياة ، وسوف تجعله فى حالة يقظة وانتباه دائم لتعلم اللغات أو المفردات الجديدة ، وسوف يكون رائعاً إذا أتممت دراستك لهذه اللغة بزيارة البلد الذى يتحدث بها ، وبقراءة الكتب التى تتناول تاريخها وثقافتها ، فكل هذا سيساعدك على تنمية ذكائك الاجتماعى ومهارات التواصل وتنمية ذكائك الحسى والإبداعى (فضلاً عن الاستمتاع والحصول على إجازات مفيدة) ـ وكل هذا بجانب تنمية ذكائك الكلامى .

١٢. اجعل هوايتك الكلمات

كلما توفرت لك الفرصة حاول أن تسأل الناس عن بعض الكلمات الغريبة التى يستخدمونها فى حياتهم اليومية . وكلما أمكن حاول أن تتعرف على مشتقات هذه الكلمات أيضاً . احتفظ دائماً بمفكرة صغيرة تستطيع تدوين أى

كلمة جديدة بها سواء كان من خلال محادثة أو إعلان أو أى نوع من القراءة ، وهذا سيساعدك على زيادة حصيلة مفرداتك . راجع هذه الكلمات باستمرار في نهاية كل أسبوع .

١٣. تعلم الأجزاء المختلفة للكلام

فى اللغة الإنجليزية ، غالباً ما يكون للكلمات سوابق (إضافات قصيرة مثل ـ re ، أو per يتم إضافتها لبداية الكلمة) ، أو يمكن أن يكون للكلمات لواحق (مثل " able " ـ فى نهاية الكلمة) . ومعرفة سابقة واحدة من الممكن أن تضاعف حصيلة مفرداتك على الفور .

فعلى سبيل المثال ، إذا لم تكن تعرف أن السابقة " uni " مشتقة من الكلمة اللاتينية " one " (أى واحد) ، سيصعب عليك فهم كلمات مثل " unicellular " ، أو " united " ، " uniform " أو " unit " ، أو " unique " . وبمجرد أن تعرف معنى السابقة ، فسوف تصبح معانى كل الكلمات أكثر وضوحاً .

وبالمثل إذا لم تكن تعرف أن اللاحقة " able/ ible " مشتقة من اللاتينية وتعنى " قادر على " أو " لائق لـ " ، سيصعب عليك فهم كلمات مثل " durable " أو " enjoyable " ، " flexible " أو " divisible " فعندما تصبح السوابق واللواحق معروفة ، فإن جذر الكلمة سيكون واضحاً ، وكذلك الكلمات الأخرى الجديدة التى لم تكن تعرفها من قبل . وبإدراكك للأجزاء المختلفة التى تتكون منها الكلمات فى اللغة الإنجليزية ، سوف تصبح كل الكلمات واضحة بالنسبة لك .

اختبار الذكاء المتعدد ـ الذكاء الكلامى

لكل من النقاط الآتية امنح نفسك درجة تتراوح ما بين (صفر ـ ١٠٠) . إذا كانت نقاطك (صفراً) فإن هذا يعنى أن هذه الجملة لا تنطبق عليك إطلاقاً وإذا كان حاصل نقاطك (١٠٠) فهذا يعنى أن هذه الجملة تنطبق عليك تماماً .

لدىّ حصيلة متنوعة وكبيرة من المفردات التى يمكن أن توضع فى المرتبة الأولى من حيث كميتها على مستوى البلاد . النقاط ....

أحب الكلمات وكل ما يتصل بها . النقاط ....

أحب القراءة وأقرأ باستمرار عدداً كبيراً من الكتب والمجلات . النقاط ....

دائماً ما يثنى الناس على قدرتى على التعبير عن نفسى بالكلمات بدقة ووضوح ، وهم يمدحون ذكائى المرتفع . النقاط ....

أحب دراسة اللغة والأدب . النقاط ....

تعلم لغة جديدة هى إحدى المهارات التى أثق فى قدراتى بها . النقاط ....

أحب مشاهدة المسرحيات بكل أنواعها الفكاهية والكوميدية . النقاط.........

أحب التفكير المنطقى وأتميز فيه بين أصدقائى . النقاط.........

أحب جداً الألعاب المرتبطة بالكلمات مثل الكلمات المتقاطعة . النقاط.........

أحب التواصل وأفخر بنجاحي في هذا المجال . النقاط.........

المجموع الكلى ....

إليك هذا الاختبار القصير الخاص بمهارات الذكاء الكلامى (الإجابات موجودة فى صفحة ٢٦٢) . مرة أخرى ، مارس هذا الاختبار بصورة متكررة بمرور الزمن ، وراقب نقاطك وهى ترتفع مع زيادة ذكائك الكلامى .

امنح نفسك ١٥ دقيقة كحد أقصى للانتهاء من الأسئلة العشرة التى يتضمنها هذا الاختبار :

اختبار مهارات الذكاء الكلامى

١ علاقة البادئة الإنجليزية " Quad " (بمعنى رباعى) بـ "OCT" (بمعنى ثمانى) مثل علاقة البادئة "TRI" (بمعنى ثلاثى) بـ .... (٥٠ درجة)

٢ أعد ترتيب الأحرف التالية لتكوين أربعة كلمات : (١٠٠ درجة)

أ ـ ك ـ م ـ ن ـ ى
ك ـ ت ـ ف ـ ر ـ ى
ى ـ ع ـ أ ـ د ـ أ ـ ب
و ـ ت ـ ص ـ ل

٣ ضع الكلمة المفقودة : (١٠٠ درجة)
علاقة الطفل بالطفولة مثل علاقة البالغ بـ ....

٤ ما هى الكلمة الدخيلة ؟ (١٥٠ درجة)

داس
رمن
منس
ريونس
طهق

٥ أكمل الحرف الناقص : (١٠٠ درجة)

أ ر ى ك ؟ ا ل

٦ أكمل الحـرف النـاقص : أ ، ث ، د ، ش ، غ ، غير محدد الدرجة

٧ علاقة " أربعة عشـر " بـ " واحـد " مثـل علاقـة (٥٠ درجة)
" حجر " بـ ......

٨ علاقة " الكمان " بـ " الفيولونسيل " مثـل علاقـة (١٠٠ درجة)
" الفيولونسيل " بـ ......

٩ علاقـة " الجزيـرة " بـ " الأرض" مثـل علاقـة (١٠٠ درجة)
.... بـ " المياه " .

١٠ ضع بين الأقواس كلمة ترادف الكلمـة التـى قبـل (١٥٠ درجة)
القوسـين وتكمـل الكلمـة التـى بعـد الأقـواس
مرشد (.......) الهاتف .

المجموع الكلى ....

الإجابات ـ تنمية قوة كلماتك

١ يسأم من To get sick of .

٢ يضرب أو يجلد To beat or flog .

٣ يتباهى بصورة مبهرجة أو سوقية To show off in a gaudy or vulgar manner .

٤ ينقد بشدة ، يسلخ To criticize strongly , to skin .

٥ المعاملة بازدراء واحتقار To treat with scorn and contempt .

٦ بيع الشيء على سبيل الغش والاحتيال To " palm off " something almost criminally .

٧ يتشدق بكلام ليس له معنى To rant or babble on meaningless and foolishly.

٨ يشكو بصوت مرتفع To complain loudly .

٩ يدمر أو يهدم أو يدك الشيء ويسويه بالأرض To destroy , demolish utterly or to level to the ground .

١٠ ينتقم To inflict as vengeance .

كان هذا صعباً ! والآن بعد أن عرفت المعانى الصحيحة لهذه الكلمات ، حاول أن تتعرف عليها أكثر من خلال النظر إلى الجمل التالية التى تظهر فيها هذه الكلمات .

- " I don't want to cloy my taste with too much dessert " , said the already stuffed diner .

قال الرجل الذى امتلأت معدته من الطعام " لا أريد أن أسأم من الطعام بتناول المزيد من الحلوى " .

- The rider said he was going to flail his poor horse for not winning the race .

قال الفارس إنه سيجلد فرسه المسكين لعدم فوزه فى السباق .

- She put on her entire collection of diamonds , and flaunted them at the charity ball .

ارتدت المرأة مجموعة حليها كاملة وأخذت تتباهى بها بصورة مبهرجة فى الحفل الخيرى .

- In Parliament the leader of the Opposition attempted to flay the prime Minister; he criticized him mercilessly .

في البرلمان ، قام زعيم المعارضة بتوجيه النقد اللاذع لرئيس الوزراء .

- The young rebels decided to flout the laws of the country .

قرر المتمردون الشبان تجاهل واحتقار قوانين الدولة .

- The crook tried to foist a false masterpiece onto the amateur art dealer .

قرر المحتال أن يبيع اللوحة الفنية المزيفة على سبيل الغش لتاجر القطع الفنية الهاوى .

- She began to prate about his great accomplishments in a manner that made him look like a total idiot !

أخذت تتشدق " بإنجازاته العظيمة " بأسلوب جعله يبدو كأنه أحمق .

- The people who felt that they had been wronged began to rail against the authorities .

أخذ الأشخاص الذين تعرضوا للإيذاء يشكون ضد السُلطات .

- Genghis Khan decided to raze the city he had just conquered .

قرر " جنكيز خان " أن يدمر المدينة التى غزاها لتوه ويسويها بالأرض .

- He then decided to wreak havoc on the neighbouring town .

ثم بعد ذلك قرر أن يسلط انتقامه على المدينة المجاورة .

والآن بعد أن أضفت هذه الكلمات العشر إلى مفرداتك ، قم بترديدها بينك وبين نفسك ، وبصوت عال ، وقم بكتابتها . وعندما تقوم بهذا ، فأنت بذلك تقوى من ذاكرتك باستخدام حواس النظر والسمع متعددة الذكاء . حاول أن

تستخدم هذه الكلمات على الأقل خمس مراتٍ خلال الأسبوع القادم . وإذا قمت بذلك ، فسوف تصبح هذه الكلمات جزءاً من حصيلة مفرداتك في اللغة الإنجليزية .

الإجابات - اختبار مهارات الذكاء الكلامي

١ " SEX " (وهي تعني سداسي ، حيث إن " OCT " تعتبر ضِعف " Quad " و " SEX " ضِعف " TRI ") .

٢ مكاني
تفكير
إبداعي
توصل

٣ البلوغ أو النضج .

٤ أسد
نمر
نمس
سنورى
قطة

الكلمة الدخيلة هي " سنورى " (كل الكلمات الأخرى هي حيوانات من فصيلة القطط) .

٥ الحرف الناقص هو (ف) [حيث إن الحروف تتجمع لتكوين كلمة " التفكير "] .

٦ الحـــرف النـــاقص هـــو (هــ) (حيـــث إن " ث " هـــى ثالـــث حـــرف بعـــد " أ " ، و" د " هى رابع حرف بعد " ث " ، و " ش " هى خامس حروف " بعد " د " ، وهكذا) .

٧ رطل (حيث إن الرطل يساوى أربعة عشر حجراً " أوقية ") .

٨ التيار الكهربى (حيث إنه يشبه الفيولونسيل فى الشكل) .

٩ البحيرة (لأن الجزيرة أرض تحيطها المياه من جميع الجهات ؛ والبحيرة ميـاه تحيطها الأرض من جميع الجهات) .

١٠ " دليل " لأن " دليل " مرادف لـ " مرشد " ، وهناك " دليل " الهاتف .




تقييم
ذكاؤك المتعدد

هل تذكر التدريب فى فصل الذكاء العددى في تصنيف أولويـات حياتـك ؟
فيما يلى نفس التمرين ، ولكن في هذه المرة ستجرب تقييم ذكائك المتعدد .

في الفراغ التالى ، صنِّف أنواع الذكاء المتعدد العشرة التى تم تناولها فى هذا الكتاب ، ورتبها على حسب أهميتها بالنسبة لك في حياتك . أعط رقم واحـد للذكاء الـذى تعتـبره الأكثـر أهميـة ، ورقـم عشـرة للـذكاء الـذى تعتـبره أقـل أهمية .

التصنيف الواقعى

١
٢
٣
٤
٥
٦
٧
٨
٩
١٠

التصنيف المثالى

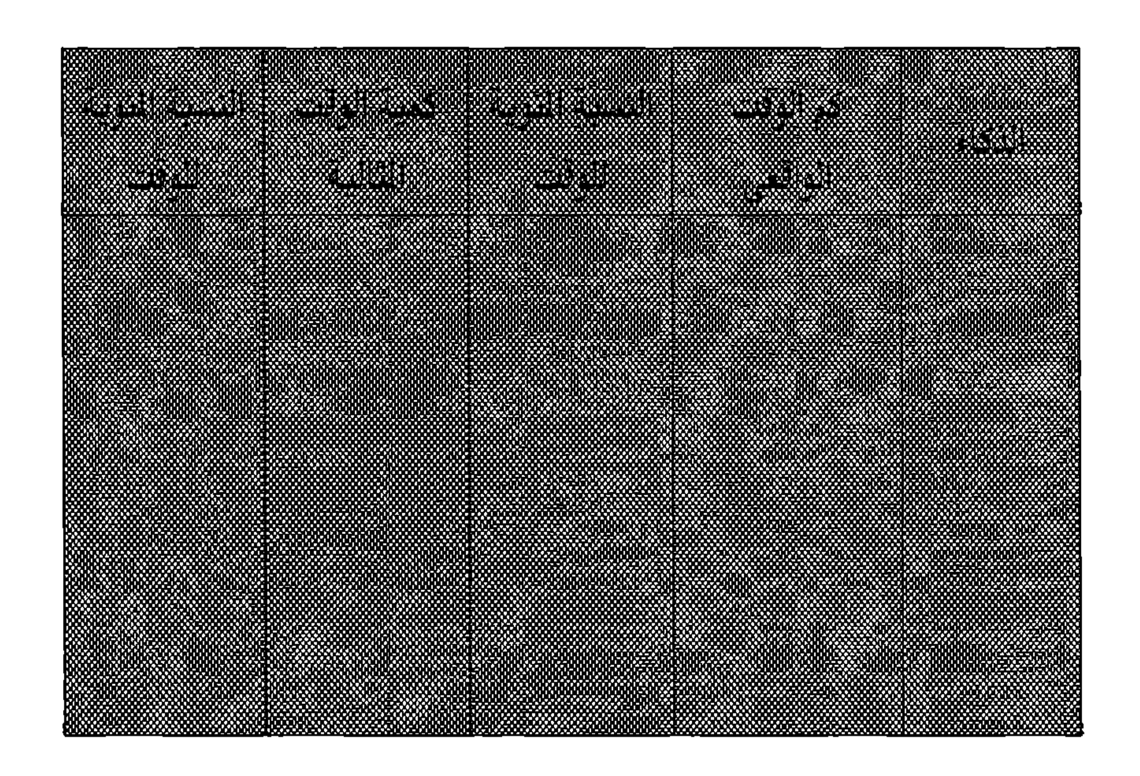
والآن بما أنك قد قمت بالتصنيف الواقعى ، فقد حـان الوقـت لكـى تقـوم بالتصنيف المثالى . تخيل أنك تسيطر على حياتك بشكل تـام ، وأنـك يمكنـك أن تفعل أى شيء يرغبه قلبـك . تخيـل مـا سـتكون عليـه حياتـك المثاليـة ، وأنواع الأشياء التى ستفعلها كل يوم أثناء العام . قم بتصور فـيلم صـغير لهـذه الحياة المثالية ، وقم بتحليل كل نوع من أنـواع الـذكاء المتعـدد العشـرة لتقـوم باستخدامه على مدار الأيام .

في الفراغ التالى ، قم بتصنيف أنواع الذكاء المتعدد مرة أخرى ، ولكـن هـذه المرة استند على حياتك المثالية كما تخيلتهـا . أعـط رقـم واحـد لنـوع الـذكاء الأكثر اسـتخداماً في حياتـك المثاليـة ، وأعـط رقـم عشـرة لنـوع الـذكاء الأقـل استخداماً في حياتك المثالية .

١
٢
٣
٤
٥
٦
٧
٨
٩
١٠

والآن بما أنك قد استخدمت ذكاءك العددى لتصنيف استخداماتك المثالية والواقعية الخاصة بأنواع الذكاء المتعدد التى لديك ، فقد حان الآن الوقت لتنظر إلى النسب المئوية للوقت الذى تقضيه في استخدامها ، والنسب المئوية للوقت الذى تحب أن تقضيه بها في حياتك المثالية .

افحص في عقلك النسبة المئوية للوقت الذى تكرسه في المتوسط لكل نوع من أنواع الذكاء المتعدد خلال اليوم ، وقم بتصنيفه أسفل الذكاء الذى تقضى معظم وقتك في استخدامه وصنفه على أنه رقم واحد ، والذكاء الذى تقضى فى استخدامه أقل وقت صنفه على أنه رقم عشرة . وبجانب أنواع الذكاء ضع الوقت المستخدم في نوع الذكاء ، ولكن فى هذه المرة استناداً إلى حياتك المثالية .



الذكاء	كم الوقت الواقعي	النسبة المئوية للوقت	كمية الوقت المثالية	النسبة المئوية للوقت

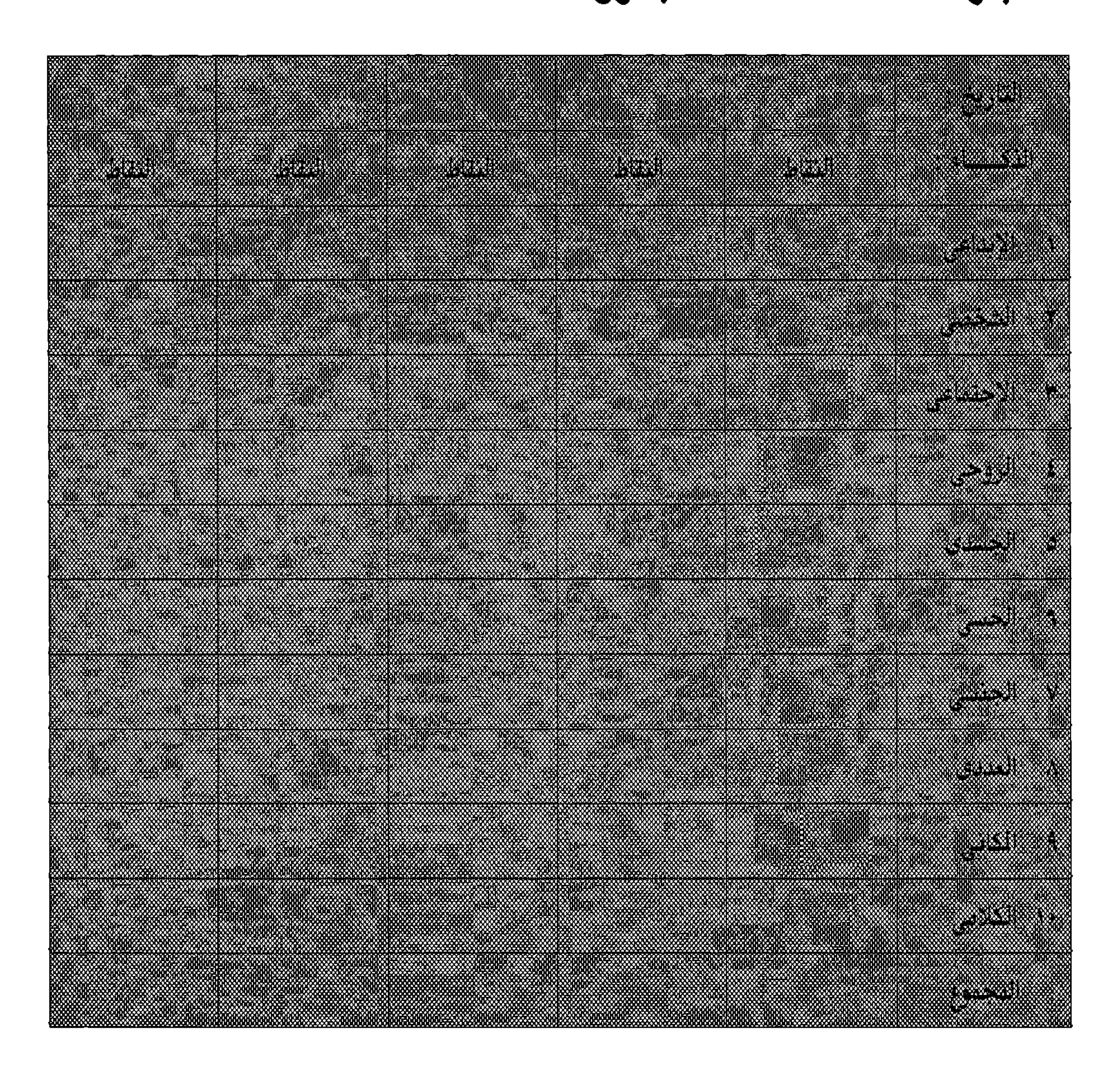
الغرض من هذا التمرين هو فحص الفرق بين حياتك الواقعية والمثالية . وهذا يمكنك من تغيير نمط استخدامك لأنواع الذكاء التى لديك لكى يقترب الاستخدام الواقعى أكثر (على الرغم من أنه قد لا يصل) إلى الاستخدام المثالى .

يجد أولئك الذين قاموا بهذا التمرين أن مناطق حياتهم التى يمرون فيها بمعظم الصعوبات تشتمل على

- **المناطق التى تم تصنيفها على أنها أقل شيء .**
- **المناطق التى توجد بها أعظم الفروق بين المثالى والواقعى .**
- **المناطق التى عانوا فيها ارتباكاً في تصنيف تقديرات النسبة المئوية .**

والسبب الذى يجعل من المفيد لك أن تقتنى هذه المعلومات هو أن مخك عبارة عن آلية تصحيح ذاتى ، وهو يعمل كما لو كان قذيفة موجهة : طالما أن له هدفاً ، وطالما أنه يعرف إلى أين هو ذاهب ، وعندما يشعر بأنه ذاهب ، فإنه بالطبع سيعيد تنسيق طريقه تلقائياً ، مثبتاً انتباهه بدقة أعلى على الهدف المنشود . ولو أنك وجدت نفسك في تناقض كبير بين واقعك وعالمك المثالى ، فلا تنزعج ، لأن مخك سيقوم بتسجيل هذا الأمر في اللاوعى . وسيبدأ بتشغيل برنامج التصحيح الذاتى ، بمساعدة " إدارة ذاتك " الواعية .

اختبارات الذكاء المتعدد ـ جدول النقاط



التاريخ					
الذكــاء	النقاط	النقاط	النقاط	النقاط	النقاط
١ الإبداعي					
٢ الشخصي					
٣ الاجتماعي					
٤ الروحي					
٥ الجسدي					
٦ الحسي					
٧ الجنسي					
٨ العددي					
٩ الكتابي					
١٠ الكلامي					
المجموع					

كلمة أخيرة

الآن أنت على وشك إطلاق تركيبة أنواع ذكائك الشاملة إلى العالم والمستقبل !

قد تكون إعادة زيارتك للاستبيانات التى قمت بإتمامها أثناء قراءتك لهذا الكتاب شيئاً ممتعاً ومثمراً ومشجعاً . فلو وضعت أياً من النصائح التى صادفتها في تدريبات العقل في حيز الممارسة فستجد في نقاطك تغييرات مهمة .

يدور هذا الكتاب عن تغيير الاتجاهات الحديثة من " التدنى إلى الارتقاء " . وبما أنك قد وصلت إلى نهاية هذا الكتاب ، لعلك الآن تدرك أنك أذكى مما كنت تتصور ـ وهذا في حد ذاته شيء مذهل !

وبالمثل ، فالآخرون أذكياء أيضاً . إن المهارات والأعمال غير العادية لرفقائك من البشر ـ والتى غالباً ما تعبر عن أنواع الذكاء المختلفة التى

لديهم ـ تعتبر شيئاً رائعاً لتعجب منه . إن تصنيف أى شخص على أنه غبى أو ذكى يعتبر بمثابة إيقاع ظلم فاحش على نفسك والآخرين .

تذكر ـ أنت أذكى مما تعتقد !

هناك قصة رائعة عن المؤلف " بيتهوفن " وأخيه .

فقد اعتاد الاثنان على تبادل الخطابات بانتظام ، " بيتهوفن " من المكان الذى يعمل به في هذا الوقت ، وأخوه من بلدته .

وقد اعتاد أخوه أن يوقع خطاباته باسمه وبعد ذلك صفته " صاحب الأرض " ؛ وفي المقابل اعتاد بيتهوفن أن يوقع خطاباته ، " صاحب العقل "

فمرحباً بك في نادى " أصحاب العقل " !